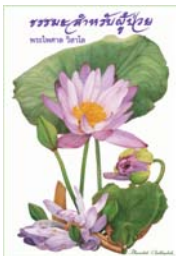


ธรรมชาติสำหรับผู้มีอาย

พระไพศาล วิสาโล





ภาพปก

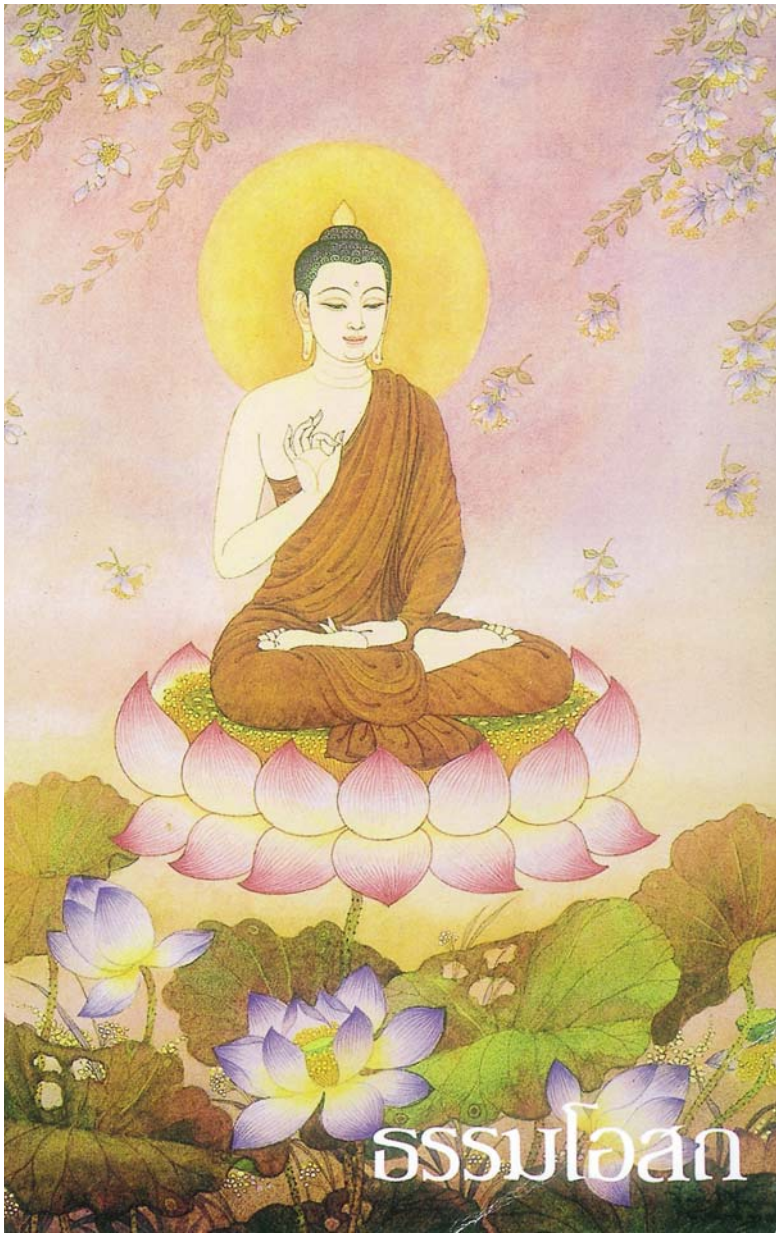
บัวสี

ภาพเขียนสีน้ำฝีมือ

พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก

เจ้าของภาพ สมพร โอสธานุเคราะห์

สงวนลิขสิทธิ์



“สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ปางประทานพร”
ภาพเขียนสีน้ำ โดย จักรพันธ์ โปษยกฤต
เขียนเมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๕ สมบัติของ จุติ บุญสูง

หนังสือที่ท่านถืออ่านอยู่นี้
สำเร็จด้วยสามัคคีสมานฉันท์
ของผู้มีจิตศรัทธามาร่วมกัน
ถวายกุศลองค์ราชันด้วยรักดี
ในโอกาสพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพล
เจริญชนม์แปดสิบสามพรรษาสวัสดิศรี
ด้วยพระองค์ทรงเมตตาและปราณี
ปกเกล้าร่มเกล้าชนชาวไทย
บทความหนังสือนี้มีสาระ
เหมาะที่จะช่วยผู้ป่วยไข้
ในสถานพยาบาลอนามัย
ให้สติเตือนใจไตร่ตรองกัน
ขอให้เป็นสมบัติประจำห้อง
ผู้เกี่ยวข้องทนทุกข์ได้สุขสันต์
อ่านแล้วเก็บ ณ ที่หยิบมาโดยพลัน
อย่าผายผันนำไปไว้คนเดียว
โปรดเผื่อแผ่คนไข้มาภายหลัง
ได้อ่านบ้างบรรเทาความเปล่าเปลี่ยว
เป็นกุศลผลบุญเนื่องกันกลมเกลียว
เพราะปราชญ์เปรียวเห็นแสงธรรมอันอำไพ.

* ศาสตราจารย์คุณหญิงบุญศิริ เขวลิตธำรง ประพันธ์ไว้ในปีที่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ทรงเจริญพระชนมายุครบ ๖๐ พรรษา พิมพ์ในหนังสือธรรมโอศถ แม้กาลเวลาจะผ่านมานาน แต่บทวิของท่านยังมีความไพเราะ ได้นื้อหาสาระชัดเจน คณะผู้จัดทำเพียงแก้ไขเฉพาะพระชนมายุของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ให้เหมาะสมกับกาลเวลาเท่านั้น

คำปรารภ



ความเจ็บป่วยเป็นธรรมดาของชีวิต ไม่มีใครหนีพ้นความจริงข้อนี้ไปได้ แม้พยายามป้องกันเพียงใดก็ตาม ก็ย่อมมีวันที่จะต้องล้มป่วย ในยามนั้นนอกจากการเยียวยารักษา ภายแล้ว สิ่งที่สำคัญไม่น้อยไปกว่ากันก็คือการดูแลรักษาใจ เพราะความป่วยใจมักเกิดขึ้นควบคู่กับความป่วยกาย บ่อยครั้งความป่วยใจยังซ้ำเติมให้ความป่วยกายเหินหนักขึ้น หรือขัดขวางไม่ให้การเยียวยาทางกายประสบผลดี แต่หากดูแลรักษาใจให้ดีแล้ว ความทุกข์ทรมานก็จะลดลง อีกทั้งยังอาจช่วยให้ความเจ็บป่วยทุเลาลงด้วย

ป่วยกายแต่ไม่ป่วยใจนั้น เป็นไปได้ หากรู้จักวางใจให้เป็น ยิ่งกว่านั้นใจที่มีสติและปัญญา ยังสามารถหาประโยชน์จากความเจ็บป่วยได้ด้วย เช่น ทำให้เกิดความเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต ตระหนักถึงความไม่เที่ยงของสังขาร กระตุ้นให้เกิดความไม่ประมาท เร่งสร้างกุศล และทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดในขณะที่ยังมีเวลา ความเจ็บป่วยจึงสามารถเป็นปัจจัยผลักดันให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทำให้จิตใจเจริญงอกงามและเป็นสุข

ในยามเจ็บป่วยเราจึงไม่เพียงต้องการยารักษาโรคเท่านั้น หากยังจำเป็นต้องมีธรรมโอสธเพื่อรักษาใจด้วย ข้อเขียนและคำบรรยายในหนังสือเล่มนี้เป็นเสมือนคำเชิญชวนให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญของธรรมโอสธและทดลองใช้กับตนเอง ยาทุกชนิด แม้ว่าเราจะรู้สรรพคุณและส่วนประกอบ แต่หากไม่นำมาใช้กับตัวเอง ก็หาเกิดประโยชน์อันใดไม่ ธรรมโอสธก็เช่นกัน เพียงแค้อยู่ยังไม่พอ ต้องนำมาปฏิบัติด้วยจึงจะเกิดประโยชน์

หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นได้ด้วยการริเริ่มของคุณบัณฑิต ธนะแพสย์ และคณะ มีความประสงค์ที่จะพิมพ์หนังสือ **เผยแพร่ เป็นธรรมทาน** ดังที่ได้ทำมาทุกปี โดยมีคุณงามศรี สุขุมพัฒน์ เป็นผู้ประสานงาน ในการนี้ได้รับความอนุเคราะห์ ภาพปกและภาพประกอบจากคุณพันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก ทำให้หนังสือน่าอ่านมากขึ้น อาตมภาพขออนุโมทนาในกุศลเจตนา และการมีส่วนร่วมในบุญของทุกท่านทั้งที่เอ่ยนามและไม่ได้เอ่ยนาม มา ณ ที่นี้ ขอกุศลจริยาดังกล่าวจงเป็นปัจจัยอำนวยให้ทุกท่านอุดมด้วยจตุรพิธพร ประสบความสุขเกษมศานต์ และเจริญงอกงามในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป

พระไพศาล วิสาโล

คำนำ



กลางดึกคืนหนึ่ง เสียงของหญิงสาวผ่านมาทางโทรศัพท์ เธอกล่าวว่า “หนูตั้งใจที่จะโทรมาขอบคุณ หนูได้อ่านหนังสือ ธรรมะเรื่อง “ป่วยแต่กาย ใจสบาย” ของคุณหมอมรมา มลิลาทําให้หนูได้สติ เปลี่ยนใจไม่คิดที่จะทำร้ายตัวเอง และกลับมี กำลังใจที่จะต่อสู้กับโรคร้ายที่กำลังเผชิญอยู่ต่อไป” นี่เป็น ตัวอย่างหนึ่งของผู้ได้รับประโยชน์จากหนังสือธรรมะที่ได้จัด พิมพ์ในปีที่ผ่านมา มา เสียงตอบรับเหล่านี้ทำให้คณะผู้จัดทำมีความเห็นว่า การจัดทำหนังสือธรรมะสำหรับผู้ป่วยในลักษณะนี้ น่าจะยังให้ประโยชน์ต่อผู้ได้รับต่อไป

สำหรับในปีนี้ คณะผู้จัดทำมีความเห็นว่า ธรรมะของ พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล โดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วย เป็นธรรมะที่มีเนื้อหาสาระ ข้อคิด และ คติธรรมที่ลึกซึ้ง ซึ่งท่านถ่ายทอดด้วยภาษาที่กระชับ ง่ายต่อการทำความเข้าใจ คณะผู้จัดทำจึงได้นมัสการ แจ่ม วัตถุประสงค้ในการจัดพิมพ์หนังสือ ในการนี้ อาจารย์ไพศาล มีเมตตาอนุญาตและกรุณามอบบทความทั้งหมด ๑๓ เรื่อง

ดังปรากฏในหนังสือที่ท่านถืออยู่นี้ คณะผู้จัดทำขอกราบ
ขอบพระคุณพระอาจารย์ไพศาล มา ณ โอกาสนี้ด้วย

นอกจากหนังสือธรรมะอันทรงคุณค่า หนังสือธรรมะ
เล่มนี้ได้ลงภาพ “สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ปางประทานพร”
ภาพเขียนสีน้ำโดย อาจารย์จักรพันธ์ โปษยกฤต เขียนเมื่อปี
พ.ศ. ๒๕๒๕ ศิลปินแห่งชาติ ผู้มีผลงานที่มีคุณภาพสูงและ
เป็นประโยชน์แก่สาธารณชนทุกระดับ ได้รับการยกย่องเชิดชู
เกียรติเป็นศิลปินแห่งชาติ สาขาทัศนศิลป์ (จิตรกรรม) ประจำปี
พุทธศักราช ๒๕๔๓ ภาพนี้จึงเป็นธรรมโอสธ ช่วยประโลม
ใจผู้ป่วยไข้ คณะผู้จัดทำจึงขอบพระคุณมูลนิธิจักรพันธ์
โปษยกฤต ที่ให้ภาพนี้ด้วยกุศลเจตนาที่ดียิ่ง

เช่นเดียวกับปีที่ผ่านมา อาจารย์พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก
ศิลปินผู้มีผลงานทางภาพเขียนเป็นที่ชื่นชอบในปัจจุบัน ได้ให้
ความอนุเคราะห์ห่มอบภาพวาดของท่านมาเป็นภาพปก
และภาพประกอบ ความงดงามของภาพวาดช่วยให้หนังสือ
น่าอ่านและมีความสมบูรณ์มากขึ้น นอกจากนี้ คณะผู้จัดทำมี
ความเห็นว่ ถ้าหนังสือธรรมะเล่มนี้ถูกจัดทำออกมาในรูป
แบบของเสียงอ่านด้วย ก็น่าจะเป็นประโยชน์แก่คนทั่วไปใน

วงกว้างขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่ไม่สามารถอ่านหนังสือได้ด้วย
สาเหตุใดก็ตาม ในเรื่องนี้ ดร.โกศลรุ่ง อามระดิษ อาจารย์
ภาควิชาภาษาไทย คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ได้ให้ความอนุเคราะห์ให้เสียงอ่านด้วยความเต็มใจยิ่ง

สุดท้ายนี้ คณะผู้จัดทำ ขอขอบพระคุณพระเดช
พระคุณพระอมรโสมณ วัดเทพศิรินทราวาส โรงพยาบาล
ร้อยเอ็ด-ธนบุรี คุณแม่บังนจง ธนะแพสย์ รวมทั้งญาติมิตร
อื่นๆ ดังรายชื่อท้ายเล่ม ที่ได้เสียสละกำลังทรัพย์ รวมทั้ง
ให้คำแนะนำและความช่วยเหลือในการจัดทำหนังสือและ
แผ่นซีดีธรรมะในครั้งนี้

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะ
อำนวยผลให้ท่านผู้อ่านได้รับความสุขกายสบายใจโดยทั่วกัน

ขจร ธนะแพสย์ และญาติมิตร

๕ ธันวาคม ๒๕๕๓

สารบัญ



ธรรมะสำหรับผู้ป่วย : พระไพศาล วิสาโล

เหนือกายยังมีใจ	๑
เยียววากายด้วยใจผ่อนคลาย	๗
มิตีที่มีอจมองข้าม	๑๓
ทุกข์หาร ๓	๑๙
รักษากาย ฟ้นฟูใจ	๒๓
เยียววาใจ	๓๑
รักษาใจให้ปลอดพิษ	๓๗
ยาสามัญประจำใจ	๕๗
ไม่ยอมแพ้แก่โชคชะตา	๖๕
เป็นสุขในทุกความเปลี่ยนแปลง	๗๓
วางใจอย่างไรเมื่อเป็นมะเร็ง	๘๑
ธรรมะสำหรับผู้ป่วย	๑๑๑
เตรียมใจในยามป่วยหนัก	๑๓๙
บทสวดมนต์เพื่อการอบรมจิตภาวนา	๑๕๗



Phansakdi Chakkayalak

บัวหลวง ภาพเขียนสีน้ำมัน พันธุ์ศักดิ์ จักรกะพาก ,เจ้าของภาพ น.ร.ร. สุมาตสมงคล โสมกุล สวามิภักดิ์

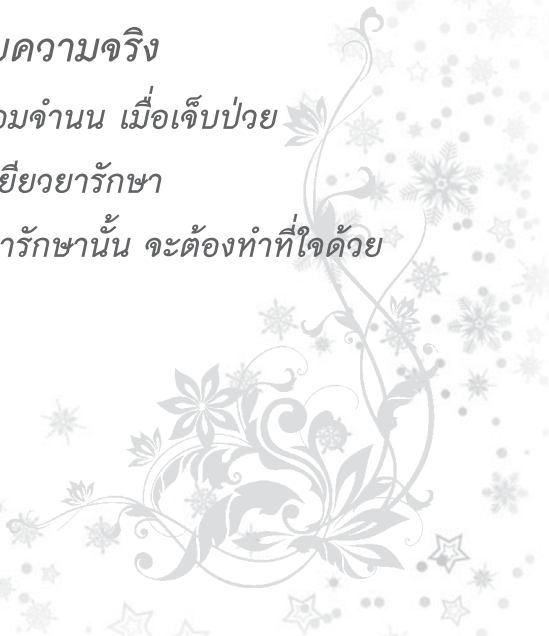


จิตใจของคนเรามีพลัง

ในการเยียวยาร่างกายหรือระดับความเจ็บปวดได้
พลังนั้นจะทำงานได้ก็ต้องอาศัย
ความเชื่อหรือศรัทธา ถ้าเรามีศรัทธา
ในหมอหรือตัวยา ผลดีต่อร่างกายก็จะเกิดขึ้นทันที
ที่หมอลงมือ “รักษา”

การยอมรับความจริง

มิได้แปลว่ายอมจำนน เมื่อเจ็บป่วย
ก็ต้องหาทางเยียวยารักษา
แต่การเยียวยารักษานั้น จะต้องทำให้ได้ด้วย



เหนือกายยังมีใจ



กล่าวกันว่าการเกิดมาเป็นมนุษย์นั้นเป็นสุดติของเทวดา เมื่อเทวดาองค์ใดจะจุติ เพื่อนเทวดาจะอวยพรว่า ขอให้ไปเกิดในหมู่มนุษย์ ฟังดูก็รู้สึกดี แต่บางครั้งคุณคงอดสงสัยไม่ได้ว่า ถ้าโลกมนุษย์เป็นสุดติของเทวดา เหตุใดมนุษย์เราจึงต้องมีความรู้สึกเจ็บปวดด้วย ปวดหัวตัวร้อนนั้นยังพอทำเนา แต่เจ็บปวดเวลาแข่งขาหักหรือไฟไหม้ น้ำร้อนลวกนั้น บางครั้งรู้สึกเหมือนกับตกนรกเลยทีเดียว

มองให้ดี ๆ ความเจ็บปวดก็มีประโยชน์ มันช่วยป้องกันมิให้เราดล่เข้าไปในอันตราย ถ้าเราไม่รู้สึกปวดเวลาโดนของแหลมแทงนิ้ว เราก็จะปล่อยให้นิ้วที่มึนลึกลงไป แทนที่จะรีบดึงนิ้วออกมา มีหลายคนที่ไม่รู้สึกเจ็บปวดตั้งแต่เกิด คนเหล่านี้จะมีลักษณะหนึ่งที่เหมือนกันคือ มีแผลเต็มตัว บางคนล้นหายไป ๑ ใน ๓ เพราะกัดลิ้นแล้วไม่รู้สึกเจ็บ จึงกัดเข้าไปเต็มที



ลื่นมีแผลเล็ก แผลไม่ทันหายก็กัดซ้ำกัดซากจนลื่นเน่ากุด
ในที่สุด

แต่ถึงแม้ความเจ็บปวดจะมีประโยชน์ ข้อเสียก็คือมัน
ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานโดยเฉพาะในยามที่เจ็บป่วยด้วย
โรคเรื้อรัง จริงอยู่ ยุคนี้วิทยาการก้าวหน้ากว่าแต่ก่อน มียา
ระงับปวดที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่ข่าวร้ายก็คือยาที่ดีที่สุด
เวลานี้ยังไม่สามารถระงับความเจ็บปวดบางประเภทได้

ฟังแล้วอย่าเพิ่งหมดหวัง เพราะถึงแม้เทคโนโลยีทุกวัน
นี้มีขีดจำกัด แต่ข่าวดีก็คือ ยาระงับปวดที่ดีกว่าเทคโนโลยี
ยังมีอยู่ มันมีได้อยู่ที่ไหนเลย หากอยู่ที่ใจของเรานั้นเอง

เมื่อ ๔ ปีที่แล้วมีการทดลองผ่าตัดคนไข้คนหนึ่งที่เป็น
โรคเจ็บข้อ หลังจากหมอให้ยาชาแล้วก็กรีดหัวเข่าของเขา แต่
ไม่ได้ทำอะไรมากกว่านั้น เมื่อแผลสมานแล้ว คนไข้เล่าว่ารู้สึก
ดีขึ้น ความเจ็บทุเลาไปมาก ยิ่งกว่านั้นก็คือ ข้อเข่าของเขา
ทำงานดีขึ้น

อีกรายหนึ่งประสบอุบัติเหตุ ถูกไฟไหม้ถึงร้อยละ ๗๐
ของร่างกาย เขาร้องครวญครางด้วยความเจ็บปวด เรียกว่า

ยาระงับปวดทุกคืน แต่หลังจากหมอให้มอร์ฟีนไประยะหนึ่ง ก็หยุดให้ เพราะเกรงว่าจะเกิดอันตรายแก่คนไข้ ผลก็คือ คนไข้ทรมานทรมายร้องขอยาระงับปวด พยาบาลทนไม่ไหวจึง กลับไปที่ห้องแล้วฉีดยาให้เขา สักพักคนไข้ก็หลับไป เมื่อมีคนถามเธอว่าทำไมถึงฉีดยาระงับปวดให้คนไข้ในเมื่อหมอสั่งห้าม เธอตอบว่าเธอแค่ฉีดยาน้ำเกลือให้คนไข้เท่านั้น

ทั้งสองกรณี คนไข้ไม่ได้รับการรักษาหรือยาระงับปวดเลย แต่กลับรู้สึกดีขึ้น เพราะใจเชื่อว่าเขาได้รับการเยียวยาแล้ว เพียงเชื่อนี้ก็ช่วยลดความเจ็บปวดลงได้

จิตใจของคนเรามีพลังในการเยียวยาร่างกายหรือระงับความเจ็บปวดได้ พลังนั้นจะทำงานได้ก็ต้องอาศัยความเชื่อหรือศรัทธา ถ้าเรามีศรัทธาในหมอหรือตัวยา ผลดีต่อร่างกายก็จะเกิดขึ้นทันทีที่หมอลงมือ “รักษา” หรือเมื่อได้รับยา

มีอีกตัวอย่างหนึ่งที่น่าสนใจ อาสาสมัคร ๘๒ คนได้รับเชิญให้ร่วมทดสอบคุณภาพของยาระงับปวดตัวใหม่ที่ชื่อวาลิโดน ซึ่งให้ผลรวดเร็วกว่ายาที่มีอยู่ทุกคนจะถูกขัดด้วยไฟฟ้าที่ข้อมือ จากนั้นก็ให้ระบุว่ารู้สึกเจ็บปวดมากน้อยเพียงใด ที่นี้ก็ให้



ทุกคนกินยาวัลลิโดน ครั้งหนึ่งได้รับการบอกเล่าว่ายาดูนี้
เม็ดละ ๒ เหรียญ ๕๐ เซ็นต์ อีกครั้งหนึ่งได้รับการบอกว่ายา
ราคา ๑๐ เซ็นต์ เสร็จแล้วก็มีการซื้อด้วยไฟฟ้าอีกครั้ง
ร้อยละ ๘๕ ของคนกลุ่มแรกที่ได้ยาราคา ๒ เหรียญ ๕๐ เซ็นต์
บอกว่าความเจ็บปวดลดลงมาก ส่วนกลุ่มหลังมีเพียงร้อยละ ๖๑
ที่เจ็บน้อยลง

หลังจากการทดลองก็มีการเปิดเผยว่าแท้จริงแล้วยาที่
ให้แก่อาสาสมัครทั้งหมดนั้นเป็น “ยาปลอม” การทดลองดัง
กล่าวจึงชี้ว่า นอกจากความเชื่อจะมีผลต่อการลดความเจ็บ
ปวดแล้ว ราคาของยาก็มีผลต่อความคาดหวังและ
ประสิทธิภาพด้วย ยายังมีราคาแพง ความคาดหวังหรือความ
เชื่อถือก็ยิ่งสูง จึงช่วยลดความเจ็บปวดได้มากขึ้น

ศรัทธาหรือความเชื่อนั้นมีผลต่อการระงับปวด แต่
ศรัทธาไม่ใช่สิ่งเดียวที่จะช่วยเราได้ สมาธิก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่
บรรเทาปวดได้ดี มีผู้ป่วยมะเร็งหลายคนที่สงบนิ่งได้โดยไม่ใช้
ยาเลยแม้ถูกความเจ็บปวดบีบคั้นรุนแรง เนื่องจากมีสมาธิอยู่
กับลมหายใจ

อีกรายหนึ่งที่น่าทึ่งมาก ตอนที่ผ่าตัดเปลี่ยนไตนั้น เธอแพ้ยาก็ปวดจนอาเจียน แผลระบม หมอไม่รู้จะอย่างไร แต่พอเธอได้สติก็ขอพาราเซตตามอลเม็ดเดียว จากนั้นก็ตั้งสมาธิจดจ่ออยู่กับลมหายใจจนหลับไป ระหว่างที่หมอผ่าตัด เธอไม่ส่งเสียงร้องเจ็บเลยแม้แต่ครั้งเดียว

แม้ธรรมชาติจะให้ความเจ็บปวดมาพร้อมกับร่างกายนี้ แต่นั่นมิใช่เป็นเคราะห์กรรมของมนุษย์ เพราะในเวลาเดียวกัน ธรรมชาติก็ให้ใจแก่เราเพื่อรับมือกับความเจ็บปวดและเอาชนะเคราะห์กรรมทั้งหลายด้วย



เยียวยากายด้วยใจผ่อนคลาย



ทุกเช้าและเย็นป่าไฟจะออกไปจ่ายตลาดและทำกับข้าวให้ลูกหลาน ตอนกลางวันก็ทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ วันหนึ่งป่าไฟไม่สบาย ลูกแนะนำให้ไปตรวจที่โรงพยาบาลประจำจังหวัด หลังจากตรวจร่างกายหมอก็วินิจฉัยว่าป่าไฟเป็นโรคหัวใจ

นับแต่นั้นป่าไฟก็เปลี่ยนไป รู้สึกอ่อนเพลียไร้เรี่ยวแรง ไปจ่ายตลาดกลับมาก็รู้สึกเหนื่อยมาก ในที่สุดก็เลิกไปตลาดจะทำอะไรก็รู้สึกเหนื่อยแม้แต่ขึ้นบันได ในที่สุดจึงลงมานอนข้างล่าง และเก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน ไม่กล้าไปไหน จึงกลายเป็นคนหงอยเหงามา ได้แต่นั่งเฝ้าจุกอยู่ผู้เดียว

วันหนึ่งนายแพทย์ใหญ่ผู้หนึ่งกลับมาเยี่ยมบ้าน สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของป่าไฟซึ่งเป็นญาติผู้ใหญ่ จึงสอบถามสาเหตุ เมื่อได้คำตอบ แพทย์ใหญ่ก็ตรวจร่างกาย



และถามอาการของป้าไฟ แต่ไม่พบอาการของโรคหัวใจ จึงบอกป้าไฟว่าร่างกายไม่ได้เป็นอะไรมาก อาจมีอาการอ่อนเพลียบ้างตามวัย

พอรู้ว่าไม่เป็นโรคหัวใจ ป้าไฟก็รู้สึกกระชุ่มกระชวยทันที เรียวแรงกลับมา สามารถไปตลาดและทำกิจวัตรต่างๆ ได้เหมือนเดิม

ป้าไฟไม่ได้เป็นอะไร แต่เพียงได้ยินหมอบอกว่าเป็นโรคหัวใจ ก็กลายเป็นคนป่วยทันที และเมื่อป่วยแล้ว แม้ไม่ได้กินยา ก็หายป่วยฉับพลันเมื่อรู้ว่าความจริงตนไม่ได้เป็นโรคหัวใจอย่างที่คิด

ความเชื่อหรือความรู้สึกนั้นมีผลต่อร่างกายมาก แม้เจ็บป่วยไม่มาก แต่หากมีความเครียด วิตกกังวล เพราะคิดว่าเป็นโรคร้าย หรือเพราะกลัวใจเรื่องครอบครัว ร่างกายก็ทรุดลงได้ง่ายๆ นับประสาอะไรกับคนที่ตรวจพบโรคร้ายจริงๆ หากวางใจไม่เป็น ก็อาจมีอันเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว

หญิงสูงวัยผู้หนึ่งป่วยกระเสาะกระแสะ เข้าๆ ออกๆ โรงพยาบาล อยู่หลายครั้ง วันหนึ่งหมอบอกเธอว่า “ป้าเป็น

มะเร็งตับนะ อยู่ได้ไม่เกินสามเดือน” เธอตกใจมาก หลังจากกลับบ้าน เธออยู่ได้แค่ ๑๒ วันก็เสียชีวิต

ก้อนมะเร็งนั้นใช้เวลาหลายเดือนกว่าจะคร่าชีวิตคน แต่ความตื่นตระหนก ความกังวลและความเครียดนั้นสามารถปลิดชีวิตเราได้เร็วกว่านั้นมาก

เมื่อล้มป่วย เราไม่ได้ป่วยกายเท่านั้น แต่มักป่วยใจด้วย ความป่วยใจสามารถทำให้ความป่วยกายหรือความเจ็บปวดทรมานหรือเป็นตรีคุณได้ ในทางตรงข้ามหากทำให้ผ่อนคลาย เบาสบาย ความเจ็บป่วยหรือความเจ็บปวดก็อาจลดลงเหลือแค่ครึ่งหนึ่งหรือหนึ่งในสาม

ผู้ป่วยที่มีศรัทธาในหมอมักจะมีอาการดีขึ้นไม่มากนักน้อยทันทีที่ได้พบหมอ นายแพทย์วิลเลียม เฮนรี เวลช์ ซึ่งเป็นผู้วางรากฐานการแพทย์แผนใหม่ในอเมริกา พูดถึงบิดาของตนซึ่งเป็นหมอเหมือนกันว่า “ทันทีที่ท่านเข้าห้องผู้ป่วย ผู้ป่วยจะรู้สึกดีขึ้นทันที บ่อยครั้งมิใช่เพราะการรักษาของท่าน แต่เป็นเพราะการปรากฏตัวของท่านต่างหากที่รักษาผู้ป่วยให้หายได้”



จริงอยู่โรคภัยไข้เจ็บอาจจะไม่หาย แต่ถ้าจิตใจอ่อนคลาย ก็อาจอยู่ได้อย่างปกติสุข ห่างไกลจากความทุกข์ หลายคนแม้มีก้อนมะเร็งอยู่ในร่างกาย แต่ก็สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ เพราะเขาไม่มัวกังวลกับโรคภัย แทนที่จะกลุ้มใจกับเหตุร้ายในอนาคต เขากลับใส่ใจกับการใช้ชีวิตแต่ละวันให้มีความสุข

ความเจ็บป่วยนั้นบั่นทอนร่างกายเราได้ก็จริง แต่เหตุใดเราจึงปล่อยให้มันทำร้ายจิตใจเราด้วย ป่วยกายแล้วไม่จำเป็นว่าจะต้องป่วยใจด้วย พระพุทธองค์เคยตรัสแนะอุบาสกผู้หนึ่งซึ่งป่วยหนักว่า ให้พิจารณาเสมอว่า “ถึงกายของเราจะมีโรครุมเร้า แต่ใจของเราจักไม่มีโรครุมเร้าเลย”

ถึงกายจะป่วยแต่เราก็มีสิทธิเป็นสุขได้เสมอ ขอเพียงแต่เปิดใจรับความสุขที่มีอยู่รอบตัว กนกวรรณ ศิลป์สุข ป่วยด้วยโรคธาลัสซีเมียตั้งแต่เกิด ร่างกายอ่อนแอมาก และอาจมีอายุไม่ยืน แต่เธอก็มีความสุขทุกวัน เธอให้เหตุผลว่า “เลือดเราอาจจะจาง จะแย่หน่อย แต่เราก็ยังมีตาเอาไว้มองสิ่งที่สวยๆ มีจมูกไวดมกลิ่นหอมๆ มีปากไวกินอาหารอร่อยๆ แล้วก็มีร่างกายที่ยังพอทำอะไรได้อีกหลายอย่าง แค่นี้ก็เพียงพอแล้วที่เราจะมีความสุข”

จะมีความสุขอย่างนั้น อย่างแรกที่ต้องทำก็คือ ยอมรับความจริงว่าความเจ็บป่วยเกิดขึ้นแล้ว เมื่อใจยอมรับความจริง ก็จะหยุดตื่นนอนผลัดไสความเจ็บป่วย ทำให้ใจสงบ ในทางตรงข้ามหากเราปฏิเสธความจริง มัวดีใจดีพวยหรือ ก่นด่าชะตากรรมว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน ?” เราจะมีทุกข์มากขึ้น จิตใจจะเร่าร้อน หาความสงบมิได้เลย

การยอมรับความจริงมิได้แปลว่ายอมจำนน เมื่อเจ็บป่วยก็ต้องหาทางเยียวยารักษา แต่การเยียวยารักษานั้นจะต้องทำที่ใจด้วย มิใช่ทำที่กายเท่านั้น เยียวยาใจเรานั้นไม่มีใครทำได้ดีเท่าตัวเราเอง เมื่อเยียวยาใจให้หายกังวลกลัดกลุ้ม การเยียวยารักษากายก็จะเริ่มต้นทันทีแม้ยังไม่ได้รับยาจากหมอด้วยซ้ำ





Phansakdi Chakkayachak

หงส์เหิร ภาพเขียนสีน้ำเงินที่ค้นพบที่ จันทบุรี เจ้าของภาพ ชูบิน แดงสุวรรณ สรรพสิทธิ์

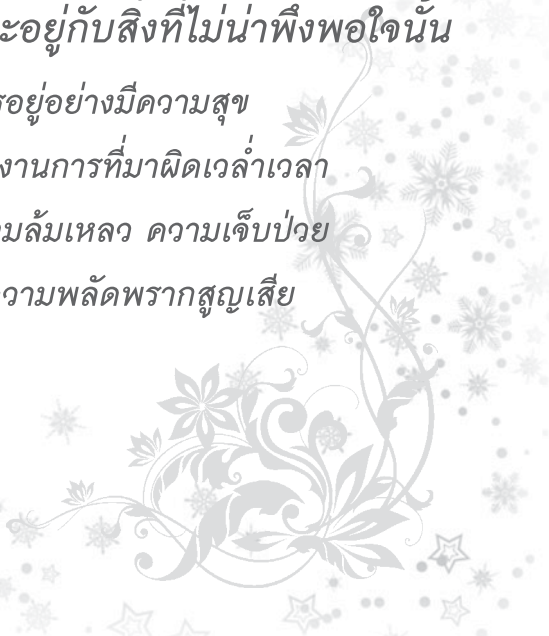


เมตตาฉันมีพลัง

ที่แม้แต่คนไข้ซึ่งหมดสติไปแล้วก็สามารถรับรู้ได้
เรื่องนี้เป็นข้อคิดแก้หมอกและพยาบาลว่า
คนไข้โคม่านั้น เขาโคม่าแต่กาย
ส่วนจิตยังสามารถรับรู้ได้แม้จะลางๆ

การเรียนรู้ที่จะอยู่กับสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจนั้น

เป็นศิลปะแห่งการอยู่อย่างมีความสุข
ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นงานการที่มาผิดเวลา
งานที่ไม่ถนัด ความล้มเหลว ความเจ็บป่วย
การดกงาน หรือความพลัดพรากสูญเสีย



มิตินี่มีอาจมองข้าม



คนเราไม่ได้มีแค่กาย หากยังมีใจด้วย ดังนั้นสุขภาพ จึงมีทั้งมิติทางกายและทางใจ สองสิ่งนี้แยกกันไม่ออก แต่เดี๋ยวนี้เรามักจะมองแยกออกเป็นส่วนๆ และแยกกันรับผิดชอบ กล่าวคือ กายเป็นเรื่องของหมอ ส่วนใจเป็นเรื่องของพระ บางทีก็มองไปไกลขนาดว่า พ่อแม่รับผิดชอบแต่เพียงความเป็นอยู่ของเด็ก ส่วนความรู้และคุณธรรมของเด็กเป็นหน้าที่ของครู

กายกับใจนั้นเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดเกินกว่าที่จะแยกส่วนกันอย่างเด็ดขาด ความเจ็บไข้ได้ป่วยทางกายนั้นเกี่ยวข้องกับความรู้สึกทางใจมาก อย่างที่ทราบกันดีว่าคนที่เครียด กลุ้มอกกลุ้มใจ ซี้โกรธ มีสิทธิจะเป็นโรคต่างๆ ได้มากมายนับตั้งแต่ โรคหวัด โรคกระเพาะ ไปจนถึงโรคหัวใจ

ความเจ็บป่วยฉับไฉ การมีสุขภาพดีก็ฉับนั้น บางครั้งร่างกายแย่ แต่ใจเกิดสู้หรือมีความหวังขึ้นมา ก็สามารถ



ช่วยฉุดร่างกายให้ดีขึ้นได้ อย่างที่หมอเองก็นึกไม่ถึง คุณหมอมรา มลิล่า เล่าว่ามีหนุ่มคนหนึ่งประสบอุบัติเหตุ นอกจากบาดเจ็บทางสมองแล้ว ไตยังวายเฉียบพลันต้องฟอกเลือดอยู่ในภาวะโคมา หมอบอกว่ามีโอกาสรอดน้อยมาก

ระหว่างที่นอนหมดสติอยู่ในห้องไอซียูนานเป็นอาทิตย์ เขาเล่าว่ารู้สึกเหมือนลอยเคว้งคว้าง แต่บางช่วงจะรู้สึกว่ามีมือมาแตะที่ตัวเขา พร้อมกับมีพลังส่งเข้ามา ทำให้ใจที่เคว้งคว้างเหมือนจะขาดหลุดไปนั้น กลับมารวมตัวกัน เกิดความรู้ตัวขึ้นมา สักพักความรู้ตัวนั้นก็เลื่อนรางไปอีก เป็นอย่างนี้ทุกวัน

เขามารู้ภายหลังว่ามีพยาบาลคนหนึ่งทุกเช้าที่ขึ้นเวรจะเดินเยี่ยมคนไข้ทุกคน ทักทายให้กำลังใจ แต่ถ้าคนไข้ยังโคมาอยู่ เธอก็จะจับมือแล้วแผ่เมตตาให้กำลังใจ ขอให้มีความกำลังใจและรู้สึกตัว ตอนบ่ายพอถึงเวลาลงเวร ก็บอกคนไข้ว่า ดิฉันจะลงเวร ขอให้คุณสบายทั้งคืน พรุ่งนี้พบกันใหม่

คนไข้คนนี้เล่าว่า ตอนหลังรู้ตัวดีขึ้น แต่บางครั้งก็รู้สึกเจ็บปวดมาก หายใจก็ยากลำบากมาก ตอนนั้นมีความรู้สึกว่

อยากจะหยุดหายใจไปเลย จะได้หมดทุกข์เสียที ในช่วงนั้น รู้สึกว่าการตายนั้นง่ายกว่าการมีชีวิตอยู่ แต่ใจหนึ่งก็นึกถึง พยาบาลผู้นั้นว่าหากเธอมาพบว่าเตียงเขาว่างเปล่า จะรู้สึก เสียใจแค่ไหน จะโทษว่าตัวเองบกพร่องหรือไม่ ก็เลยคิดว่าขอ ให้ได้ล่ำลาพยาบาลคนนั้นเสียก่อน จะบอกเธอว่าหากผมตายไป ก็ไม่ใช่ความผิดของคุณ คุณทำดีที่สุดแล้ว คิดได้เช่นนี้ก็ พยายามอดทนหายใจต่อไป ครั้นถึงเข้าอาการดีขึ้น พอ พยาบาลคนนั้นมา เขาก็ลืมล่ำลาเธอ พกกลางคืนอาการของ เขาก็ทรุดลงอีก ก็พยายามอยู่จนถึงเช้าเพื่อลาพยาบาล แล้วก็ ลืมทุกที เป็นอย่างนี้อยู่อาทิตย์หนึ่ง จนอาการดีขึ้นและหาย เป็นปกติ ชนิดที่เกือบเรียกได้ว่าปาฏิหาริย์

ผู้ป่วยคนนี้พ้นจากความตายมาได้ ใจนับว่ามีส่วน สำคัญมาก เริ่มจากใจของพยาบาลที่เปี่ยมด้วยเมตตา เมตตา นั้นมีพลังที่แม้แต่คนไข้ซึ่งหมดสติไปแล้วก็สามารถรับรู้ได้ เรื่องนี้เป็นข้อคิดแก่หมอและพยาบาลว่าคนไข้ไคมนั้น เขา ไคมาแต่กาย ส่วนจิตยังสามารถรับรู้ได้แม้จะวางๆ คำพูด และสภาวะจิตใจของหมอกับพยาบาลไม่ว่าทางบวกหรือลบ



สามารถมีอิทธิพลต่อผู้ป่วยได้ ถ้าพูดหรือคิดในทางร้าย อาการของผู้ป่วยก็อาจจะทรุดลงได้ แม้จะให้ยาเต็มที่แล้วก็ตาม

นอกจากเมตตาคิดของพยาบาลผู้นั้นแล้ว เมตตาคิดของผู้ป่วยก็สำคัญไม่น้อย ตอนที่เขามีอาการหนัก เขาไม่ได้คิดถึงตัวเองเลย หากคิดถึงพยาบาลผู้นั้น ไม่อยากให้เธอเศร้า เพราะการจากไปของเขา จึงพยายามมีชีวิตต่อไปเพื่อจะได้ ล้อลาและปลอบใจพยาบาลผู้นั้น นี่คือการปรารถนาดีที่เรียกว่าเมตตาคิด ซึ่งมีพลังหนุนส่งให้เขายืนหยัดต่อสู้กับความทุกข์ในร่างกาย เมตตาหรือพลังจิตอย่างนี้ไม่มียาอะไรจะสร้างขึ้นได้ มีแต่เมตตาคิดของผู้รอบข้างเท่านั้นที่จะช่วย บันดาลให้เกิดขึ้นได้

ใจนั้นจะดีขึ้นหรือเลวลงขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยกับคนรอบข้างมิใช่น้อย ไม่ใช่แค่หมอและพยาบาลเท่านั้น หากยังรวมถึงญาติพี่น้องและเพื่อนๆ ที่มาเยี่ยมด้วย ความสัมพันธ์นี้จัดว่าเป็นมิติทางสังคม และถือเป็นองค์ประกอบอีกประการหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพของผู้ป่วย ถ้าคนรอบข้างมาทักทายด้วยความแหม่มชื่นเบิกบาน ผู้ป่วยก็มี

กำลังใจ แต่ถ้าวรอบตัวเต็มไปด้วยคนที่ซึ่งเครียด หน้าบอ
บุญไม่รับ หรือพอนึกถึงบ้านที่เต็มไปด้วยความระหองระแหง
สามีนอกใจ ลูกติดยา ใจผู้ป่วยก็พลอยหดหู่ กายย่อมฟื้นตัว
ลำบากขึ้น

อย่างไรก็ตามใจของคนเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับคนรอบข้าง
อย่างเดียว หากยังอยู่ที่เจ้าตัวเองด้วย ถ้าหากรู้จักฝึกจิตฝึกใจ
เช่น หมั่นทำสมาธิ หรือมีปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของสังขาร
รู้จักปล่อยวาง ไม่เก็บอะไรมาเป็นอารมณ์ หรือดีกว่านั้นคือรู้
ว่ากายเท่านั้นที่ป่วย แต่ใจไม่ได้ป่วย ถ้ารู้และทำได้แบบนี้ ใจ
ก็เป็นสุข และสามารถถอดกายให้ดีขึ้นตามมาด้วย

กาย ใจ (จิตบวกปัญญา) และสังคม จึงเป็นมิติแห่ง
สุขภาพที่ไม่อาจมองข้ามไปได้ ทั้งหมดนี้เรียกว่าองค์รวมแห่ง
สุขภาพ บุคลากรทางการแพทย์ควรทำความเข้าใจกับมิติทั้ง
สามให้ชัดเจน โดยตระหนักว่าความรับผิดชอบของตนมิได้
จำกัดแค่เรื่องกายเท่านั้น หากยังมีขอบเขตครอบคลุมอีกสอง
มิติด้วย ถ้าทำได้เช่นนี้ ไม่ใช่แค่ผู้ป่วยเท่านั้นที่จะมีสุขภาพ
ดีขึ้น แม้แต่สุขภาพของหมอและพยาบาลก็จะดีขึ้นด้วย และ
สามารถทำงานอย่างเป็นสุขมากขึ้น

ทุกข์หาร ๓



อีกไม่ถึงครึ่งชั่วโมงก็จะได้เวลาเลิกงาน คุณรู้สึกครีมนอกครีมนใจเพราะวางแผนจะไปดูหนังเรื่องโปรดค่านี้อยู่ แต่จู่ๆ ก็ได้รับมอบหมายให้ทำงานชิ้นหนึ่ง หัวหน้ากำชับว่าต้องทำให้เสร็จในวันนี้ คุณหัวเสียขึ้นมาทันที เพราะรู้ดีว่างานชิ้นนี้อยู่ในความรับผิดชอบของคนอื่นแต่เขาลางานกลับบ้านไปก่อน จึงต้องกลายมาเป็นภาระของคุณ

คุณรู้สึกไม่พอใจเพื่อนคนนั้นอย่างแรง ตอนเที่ยงก็กินหนึ่งแล้ว กินน้ำแต่ลืมน้ำเกลือเลยต้องเป็นหน้าที่ของคุณเท่านั้นไม่พอ ยังขังงานชิ้นใหญ่มาให้คุณทำอีก ส่วนหัวหน้าก็ไต่ถามไต่ถาม ครอบงำงานให้ดี บ่ายนี้ทั้งบ่ายเจ้าคนนั้นว่างตลอดก็น่าจะมอบงานชิ้นนี้ให้เขาทำ กลับนั่งเฉย ครั้นเขากลับบ้านไปแล้ว ถึงค่อยขยับ สุดท้ายก็มาลงที่คุณ



คุณรู้สึกว่ ไม่ยุติธรรมเลย ฉันทำงานเหน็ดมาทั้งวัน แต่ยั้งต้องมารับผิดชอบงานของคนอื่นอีก ปีที่แล้วฉันได้โบนัส น้อยกว่าเจ้าคนนั้น แต่ทำไมฉันต้องมาทำมากกว่าเขา นี่ไม่ใช่ ครั้งแรกเสียด้วยที่ฉันต้องมาเจอแบบนี้ ถ้าเจอแบบนี้อีก ฉันเห็นจะทนไม่ไหวแล้ว

ยั้งคิด ก็ยั้งโมโห ผลก็คือยั้งทำงานขึ้นนั้น ใจก็ยั้งทุกข์ พาลหงุดหงิดกับงาน จนผิดไปหมด แถมยังทำผิดทำพลาดอยู่ เป็นระยะ แทนที่จะเสร็จในเวลาไม่นาน ก็ลากยาวไปเป็นชั่วโมง งานธรรมดาๆ จึงกลายเป็นงานยากไป

อันที่จริงคุณสามารถทำงานอย่างมีความสุขได้ หากใจ ไม่ปฏิเสธหรือต่อต้านขัดขืนงานขึ้นนี้ตั้งแต่แรก ยั้งต่อต้าน ขัดขืนมันมากเท่าไร ใจก็ยั้งเป็นทุกข์มากเท่านั้น คนเรามี เหตุผลหลายอย่างที่ต่อต้านขัดขืนมัน เช่น ไม่ยุติธรรมเลยที่ คุณต้องทำงานขึ้นนี้ เป็นงานที่ไม่เหมาะหรือคู่ควรกับคุณ หรือตั้งแง่ว่ามันเป็นงานยากเย็นแสนเข็ญตั้งแต่แรก

เพียงคิดว่า “ไม่ไหวๆ” เท่านั้น งานเบาก็กลายเป็น งานหนักไปทันที ความหนักที่เพิ่มขึ้นนั้นไม่ได้มาจากไหน แต่มาจากใจที่มีท่าทีเป็นลบต่อสิ่งนั้นนั่นเอง

ไม่ใช่แต่งานการเท่านั้น ประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิต จะกลายเป็นเรื่องหนักอกหนักใจขึ้นมาทันทีที่เราต่อต้านหรือปฏิเสธมันตั้งแต่แรก ในยามที่ล้มป่วย ลำพังความป่วยกายก็ทำให้ทุกข์อยู่แล้ว แต่คนส่วนใหญ่มักเพิ่มความทุกข์เข้าไปอีกด้วยการมีท่าทีต่อต้านหรือปฏิเสธความเจ็บป่วยนั้น แม้หัวสมองจะยอมรับว่าตัวเองป่วย แต่ใจก็เอาแต่ดีโพยดีพายว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน ?” หรือ “ทำไมต้องมาเป็นตอนนี้ ?” ความเป็นห่วงงานการหรือครอบครัว ยิ่งทำให้ใจต่อต้าน ผลักไสความเจ็บป่วยไม่เลิก

ในเมื่อความเจ็บป่วยเกิดขึ้นกับเราแล้ว แทนที่จะปฏิเสธต่อต้านมัน จะไม่ดีกว่าหรือหากเราจะยอมรับ หรือดีกว่านั้นคือ ยอมรับมัน เพราะถึงอย่างไรมันก็จะยังไม่หายไปในวันนี้วันพรุ่ง ถึงแม้จะรักษาตัวดีเพียงใดก็ตาม ดังนั้นเราจึงควรเรียนรู้ที่จะอยู่กับมันอย่างเป็นมิตร ยิ่งถ้าเป็นมะเร็งด้วยแล้วนั้นหมายความว่าก้อนมะเร็งจะต้องอยู่กับเราเป็นปีๆ (หากไม่อยู่ไปจนตลอดชีวิต) เกลียดโกรธมันมากเท่าไร เราเองนั้นแหละที่จะเป็นทุกข์ ขณะเดียวกันก็ทำให้มันลุกลามขยายตัวด้วย



การเรียนรู้ที่จะอยู่กับสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจนั้น เป็นศิลปะแห่งการอยู่อย่างมีความสุข ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นงานการที่มาผิดเวลา เวลา งานที่ไม่ถนัด ความล้มเหลว ความเจ็บป่วย การตกงาน หรือความพลัดพรากสูญเสีย ฯลฯ การยอมรับหรือยอมรับมันไม่ได้แปลว่ายอมจำนน แต่เป็นการยอมรับความจริง และเป็นวิธีลดทอนความทุกข์ในยามประสบกับสิ่งเหล่านั้น ใช่หรือไม่ว่า หากใจต่อต้านปฏิเสธมัน ความทุกข์ก็จะเพิ่มรากับคุณ ๒ หรือคุณ ๓ แต่ถ้าใจยอมรับหรือยอมรับมัน ความทุกข์ก็จะลดลงรากับหาร ๒ หรือหาร ๓

ปัญหาเมื่อเกิดขึ้นก็ต้องแก้ไข ไม่ควรยอมจำนน แต่ในเมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว ป่วยการที่จะดีโพลดีพาย ก่นด่าชะตากรรม ฝ่าวบ่นว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน ?” หรือถอดใจยอมแพ้ว่า “ไม่ไหวแล้วๆ” เพราะไม่ว่าจะบ่นแค่ไหนก็ไม่ได้ทำให้ร้ายกลายเป็นดีได้ จะไม่ดีกว่าหรือหากเราจะทำใจให้สงบ แล้วมองไปข้างหน้าว่า จะแก้ปัญหาลำนี้ได้อย่างไรดี ใจที่สงบจะช่วยให้เราเห็นทางออกที่ดีที่สุดจนได้



Phansakti Chakkaphak



ในการเยียวยารักษาพยาบาล

ใจมักจะถูกมองข้ามไปอย่างน่าเสียดาย

สิ่งที่ได้รับความสำคัญมากกว่าคือยา

อุปกรณ์การแพทย์ หมอ พยาบาล

รวมถึงระเบียบข้อบังคับของสถานพยาบาล

การให้อภัยเป็นสิ่งสำคัญ

และคนหนึ่งที่ควรได้รับการให้อภัยก็คือตัวเอง

แต่จะทำเช่นนั้นได้เราต้องกล้าที่จะขอโทษ

ในสิ่งที่ได้ทำผิดพลาดไป



รักษากาย ฟันฟูใจ



วันหนึ่งป้าขวนน้องโยซึ่งเป็นหลานชายวัย ๙ ขวบซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์เข้าไปในเมือง แต่ระหว่างทางเกิดอุบัติเหตุ มีรถเข้ามาพุ่งชน ป้าภรรยาป้าแขนหัก ส่วนน้องโยขาและไปข้างหนึ่ง ทั้งสองถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลนครปฐมอย่างเร่งด่วน เมื่อมาถึงห้องผ่าตัด หมอสังเกตว่าน้องโยเจ็บสนิท ขณะที่ป้าร้องโอดโอยอยู่ใกล้ๆ หลังจากผ่าตัดเสร็จ หมอจึงถามน้องโยว่า ทำไมไม่ร้องเลย น้องโยตอบสั้นๆ ว่า “ผมกลัวป้าเสียใจครับ”

นงค์ป่วยเป็นโรคฟุ่มพวง ไตวายเพราะแพ้ภูมิคุ้มกันของตัวเองตั้งแต่อายุ ๑๒ ขวบ เธอมีประสบการณ์ไม่ดีกับการรักษา คือถูกเจาะไขสันหลังแล้วรู้สึกเจ็บมาก จึงเกลียดหมอและกลัวเข็มฉีดยาเป็นที่สุด ทุกครั้งที่ไปโรงพยาบาลเธอจะด่าหมอแล้วร้องกรี๊ดจนชัก หลายครั้งก็เกร็งจนหมดสติไป



แต่ต่อมาเธอได้รู้จักหมอกที่เข้าใจปัญหาของเธอ หมอให้เธอเล่าถึงความรู้สึกของเธอ เช่นโกรธใครบ้าง เครียดเรื่องอะไร บางทีหมอกก็แนะนำให้เธอเขียนเล่าผ่านร้ายของเธอให้หมออ่าน ไม่นานความเครียดของเธอก็ลดลง

เมื่อเธอโตขึ้นหมอกก็แนะนำให้เธอเดินจงกรมอย่างมีสติ แล้วชวนเธอไปเข้าคอร์สกรรมฐาน หลังจากนั้นเธอก็ไม่กลัวเข็มฉีดยาอีกเลย เวลาฟอกไต เธอจะนั่งมาก จ้องมองเข็มกำหนดลมหายใจแล้วก็หลับไป วันที่เธอผ่าตัดเปลี่ยนไต เธอแพ้ยาลดปวดจนอาเจียน แผลระบม หมอไม่รู้จักแก้ปัญหาอย่างไร แต่เธอบอกว่าขอพาราฯ เม็ดเดียว พอกินเสร็จ เธอก็กำหนดลมหายใจเข้าออกจนหลับไป ไม่ส่งเสียงร้องเจ็บเลย แม้แต่น้อย จนหมอแปลกใจมาก

น้องโยกับนงค์เป็นตัวอย่างของคนไข้ที่ถูกความทุกข์ทางกายบีบคั้นอย่างรุนแรง แต่ก็สามารถเผชิญกับทุกขเวทนา ดังกล่าวได้อย่างนิ่งสงบเป็นที่น่าอัศจรรย์ ทั้งสองไม่ได้สงบด้วยยา แต่สงบเพราะใจเป็นสำคัญ คนหนึ่งไม่ปริปากร้อง เพราะเป็นห่วงป่า ไม่อยากให้ป่าทุกข์มากกว่านี้ อีกคนหนึ่ง



นี้ได้เพราะอาศัยสติและสมาธิ แม้ว่าการวางใจของทั้งสองคนจะต่างกัน แต่ก็แสดงให้เห็นว่าจิตใจนั้นมีพลังมหาศาลสามารถช่วยให้คนเราทนสิ่งที่ทนได้ยาก และทำสิ่งที่ทำได้ยาก

ในการเยียวยารักษาพยาบาล ใจมักจะถูกมองข้ามไปอย่างน่าเสียดาย สิ่งที่ได้รับความสำคัญมากกว่าคือยา อุปกรณ์การแพทย์ หมอ พยาบาล รวมถึงระเบียบข้อบังคับของสถานพยาบาล แม้ว่าในระยะหลังจะให้ความสำคัญกับบทบาทของคนไข้มากขึ้น แต่ก็มักเน้นบทบาทในส่วนที่เป็นพฤติกรรมทางกายภาพ เช่น การกิน การออกกำลังกาย ในขณะที่จิตใจของคนไข้ไม่ได้รับการเยียวยา ฟุ้งฟู หรือกระตุ้นเพื่อหนุนเสริมร่างกายให้กลับมาเป็นปกติ หรืออย่างน้อยก็ให้สามารถอยู่กับความทุกข์ทางกายได้ กล่าวอีกนัยหนึ่ง ทำให้ทุกขเวทนาไม่ลุกลามไปเป็นความทุกข์ทรมาน

กายกับใจนั้นสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก บุคลากรทางสาธารณสุขจึงไม่ควรละเลยมิติด้านจิตใจ แม้ว่าการทำนั้นจะวัดความสำเร็จกันที่สุขภาพกายก็ตาม นั่นหมายความว่าเมื่อเขามาหาเราเพราะความเจ็บป่วย ในการวินิจฉัยก็ควร



มองให้ครอบคลุมถึงสภาพทางจิตใจของเขาด้วยว่ามีส่วนทำให้ร่างกายของเขาเจ็บป่วยด้วยหรือไม่ หรือว่าแท้จริงแล้ว ภายไม่ได้มีอะไรผิดปกติเลย แต่เป็นความเจ็บป่วยด้วยสาเหตุทางใจล้วนๆ (แม้จะแสดงออกมาที่กายก็ตาม)

ในทำนองเดียวกันเมื่อจะเยียวยารักษาเขา นอกจากการฟื้นฟูร่างกายด้วยยาหรือเทคโนโลยีทางการแพทย์แล้ว ควรส่งเสริมให้เขาวางใจอย่างถูกต้อง หรือเสริมสร้างพลังใจให้มาช่วยกายในการต่อสู้กับความเจ็บป่วย หรืออยู่กับความเจ็บป่วยได้อย่างไม่ทุกข์ทรมาน

แต่เท่านี้ยังไม่น่าจะพอ เพราะเป็นการทำงานแบบตั้งรับในสถานพยาบาล ในการออกไปทำงานกับชุมชน นอกจากการส่งเสริมสุขภาพกายแล้ว บุคลากรทางสาธารณสุขควรร่วมกับชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพใจของชาวบ้าน ตรงจุดนี้เองที่ความสัมพันธ์ภายในชุมชน ตลอดจนวัฒนธรรมและประเพณีมีบทบาทสำคัญ เพราะความสัมพันธ์ที่ราบรื่นกลมเกลียวย่อมช่วยให้ชุมชนมีสุขภาพจิตดี มีความเข้มแข็งเบิกบาน ความสัมพันธ์ดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ส่วนหนึ่งก็ต้อง

อาศัยวัฒนธรรมและประเพณีที่มีอยู่แล้วในชุมชน ทั้งส่วนที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม

การส่งเสริมสุขภาพใจไม่จำเป็นต้องแยกออกจากการส่งเสริมสุขภาพกายของชุมชน ถึงแม้จะรณรงค์ป้องกันไข้เลือดออก ไข้ฉี่หนู หรือโรคเอดส์ หากทำโดยเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชนและอาศัยกระบวนการกลุ่ม โดยอาจอิงวัฒนธรรมประเพณีของท้องถิ่นไปด้วย ก็จะสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตของชุมชนไปได้พร้อมๆ กัน วิธีการดังกล่าวแม้ใช้เวลามากกว่าการส่งคนมาบรรยายให้ชาวบ้านฟังที่ศาลากลางบ้านแบบม้วนเดียวจบ แต่ผลที่ได้จะยั่งยืนกว่า และให้ผลไม่เฉพาะสุขภาพกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงสุขภาพใจของชุมชนด้วย เพราะทำให้ชุมชนมีความสัมพันธ์ที่เหนียวแน่นและกลมเกลียวกันมากขึ้น

ที่กล่าวมาข้างต้นเป็นเรื่องมิติทางจิตใจของชาวบ้านหรือผู้ป่วย แต่ก็อย่าลืมว่ามิติทางจิตใจของบุคลากรสาธารณสุขก็สำคัญ ในการทำงานไม่ว่าที่สถานพยาบาลหรือในชุมชน เราต้องเรียนรู้ที่จะฟื้นฟูหรือหล่อเลี้ยงจิตใจของตน



ให้มีพลัง และนำพลังนั้นมาหนุนเสริมการทำงานให้เป็นไปได้
อย่างยั่งยืน ใจที่รักษาไว้ดีสามารถช่วยให้ผู้ป่วยเอาชนะ
ทุกขเวทนาได้ฉับไฉ จิตที่วางไว้อย่างถูกต้องย่อมช่วยให้เรา
เอาชนะความเครียดและเหนื่อยล้าได้ฉับนั้นนั้น จะว่าไปแล้ว
บ่อยครั้งความทุกข์ของบุคคลากรสาธารณสุขมิใช่ความทุกข์กาย
แต่เป็นความทุกข์ใจ เช่น ท้อแท้ มองไม่เห็นความสำเร็จ
เหนื่อยหน่ายผู้บังคับบัญชา น้อยใจที่ถูกตำหนิอยู่เสมอ ไม่มี
ใครมองเห็นความดี ฯลฯ ความทุกข์ใจดังกล่าวอาจบั่นทอน
ตัวเองยิ่งกว่าความเหนื่อยล้าจากการทำงานด้วยซ้ำ

การนึกถึงคนอื่นมากกว่าตัวเองอย่างนอญโยอาจช่วยให้
เราอดทนได้มากขึ้น การรักษาใจด้วยสติ หรือมีสมาธิตั้งมั่น
อย่างนงศ์สามารถช่วยให้เราสงบเย็นได้แม้อุปสรรคจะรุมเร้า
กรณีทั้งสองยังชี้ให้เห็นด้วยว่าคนไข้สามารถเป็นครูสอนใจให้
แก่เราได้เป็นอย่างดี การรักษาพยาบาลจึงเป็นกระบวนการที่
ทั้งสองฝ่ายสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ ไม่ใช่ผู้ป่วยหรือ
คนไข้เท่านั้นที่เป็นฝ่ายได้รับความช่วยเหลือจากเรา

เราสามารถได้กำลังใจและบทเรียนสอนใจอันล้ำค่าจากคนไข้ หากว่าเราเปิดใจที่จะเรียนรู้อยู่เสมอ จะทำเช่นนั้นได้เราต้องมีความใส่ใจในตัวเอง ฟังเขาอย่างตั้งใจ รับรู้มิใช่แค่ความคิดแต่รวมถึงอารมณ์ความรู้สึกของเขา ไม่ปฏิบัติกับเขาดังกลไกหรือทำตามความเคยชินโดยอัตโนมัติ การเปิดใจรับฟังเขาอย่างมีสติ จะช่วยให้เราเห็นเขาในฐานะมนุษย์มากขึ้น คือมนุษย์ที่มีชีวิตจิตใจ มีความรู้สึก มีครอบครัวคนรักที่เขาผูกพัน มีความใฝ่ฝัน มีทั้งสุขและทุกข์ ทั้งหมดนี้ในที่สุดจะช่วยหล่อเลี้ยงและรักษาความเป็นมนุษย์ของเราเอาไว้ ไม่ให้กลายเป็นเครื่องจักรที่ไร้อารมณ์ และหากเราหันมาฟื้นฟูใจของตนเองให้มีพลัง ดูแลรักษาจิตไม่ให้พลัดหลงไปกับอารมณ์ที่มารุมเร้า รู้จักปล่อยวางอดีตและอนาคต ไม่เพียงเราจะมีพลังในการทำงานมากขึ้นเท่านั้น หากความเป็นมนุษย์ของเราก็จะรุ่มรวยลุ่มลึกมากขึ้น สามารถเข้าถึงต้นธารแห่งความสุขภายในและนำมาหล่อเลี้ยงชีวิตได้อย่างต่อเนื่อง

การเยียวยารักษากาย ที่ครอบคลุมไปถึงการฟื้นฟูใจของผู้คน ไขว่จะบรรเทากำลังใจของเราก็อำไม่ หากวางใจ



อย่างถูกต้อง ก็สามารถส่งผลย้อนกลับมาหล่อเลี้ยงจิต
วิญญาณของเรา และพัฒนาความเป็นมนุษย์ของเราให้เจริญ
งอกงามยิ่งขึ้นไปพร้อมกัน

เยียวยาใจ



ประภาเป็นหลานรักของยาย ตั้งแต่เล็กก็มีคุณยายนี้
 แหะที่คอยเลี้ยงดูเอาใจใส่ คุณยายไปไหนก็พาหลานรัก
 ไปด้วย วันที่ประภาได้รับปริญญาพยาบาล ยายมีความสุข
 มากเพราะความฝันของยายได้เป็นจริง แล้ววันหนึ่งยายก็
 ป่วยหนัก แต่ประภาแทบไม่มีเวลาไปเยี่ยมยายเลย วันที่ยาย
 สิ้นลม ประภายังง่วนอยู่กับงาน เธอเสียใจมาก แม้ผ่านไป
 สิบปีแล้ว แต่นึกถึงเหตุการณ์วันนั้นเมื่อใด ก็ยังรู้สึกเจ็บปวด
 ที่ไม่ได้ดูแลยายแม้ในวาระสุดท้ายของชีวิต

วณิดั้งครรภ์มาได้ ๕ เดือนแล้ว หมอจึงแนะนำให้เธอ
 เพลางาน วันหนึ่งเธอพบว่ามึเลือดไหลซึมมาทางช่องคลอด
 หมอขอให้เธอมานอนรักษาตัวที่โรงพยาบาล แต่เธอเป็นหวั่ง
 งานมาก ตอนค่ำจึงหนีไปทำงาน เข้ามิดึกก็กลับเข้าโรงพยาบาล
 ก่อนหมอจะมาถึง เธอทำเช่นนั้นอยู่ ๒ วัน วันถัดมาเธอรู้สึก

ปวดท้องอย่างแรง ขณะที่กำลังนั่งถ่าย ก่อนเนื้อข่มเลือดตกลงไปในโถส้วม นั่นคือครั้งแรกและครั้งสุดท้ายที่ได้เห็นลูกน้อยของเธอ ผ่านมากกว่า ๓๐ ปีแล้ว เธอยังจดจำภาพนั้นได้ และให้อภัยตัวเองไม่ได้ที่ทำให้ลูกต้องตาย

วิทย์กับแก้วเป็นเพื่อนสนิทตั้งแต่ปี ๒ เมื่อจบการศึกษาต่างก็แยกย้ายกันไปทำงาน แต่ก็ติดต่อกันสม่ำเสมอ ปีใหม่และวันเกิดก็จะส่งของขวัญให้กันทุกปี มีช่วงหนึ่งที่วิทย์งานยุ่งมาก เป็นช่วงเดียวกับที่แก้วโทรศัพท์มาคุยถี่มากเพราะมีปัญหาครอบครัว คุยแต่ละครั้งนาน ๒-๓ ชั่วโมง วิทย์พยายามให้คำแนะนำแต่ดูเหมือนจะไม่เป็นผล จนกระทั่งคืนวันหนึ่งเขาทนรำคาญไม่ไหว จึงพูดตัดบทไปด้วยน้ำเสียงที่ห้วนมาก วันต่อมาแก้วก็ไม่โทรมาอีกเลย ๒ วันถัดมาเขาก็ได้ข่าวร้าย แก้วประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ตายคาที่ เหตุการณ์ผ่านไปกว่าสิบปีแล้ว ความเศร้าเสียใจได้จางคลายไป แต่ความรู้สึกผิดที่ได้ทำร้ายจิตใจเพื่อนก่อนตายยังกัดกินใจเขาอยู่

แม้กาลเวลาจะช่วยเยียวยาจิตใจ แต่สำหรับผู้คนเป็นอันมากบาดแผลในใจยังมีอยู่ ทุกครั้งที่นึกถึงบางเหตุการณ์ที่

เกี่ยวกับคนรักหรือคนใกล้ชิด ก็อดเจ็บปวดไม่ได้ เพราะความรู้สึกผิดคอยทิ่มแทงจิตใจอยู่เสมอ จึงไม่อยากจะนึกถึง หาไม่ก็พยายามกดข่มให้มันจมหายไป แต่มันก็คอยผุดโผล่มาเป็นระยะๆ ทั้งเจ็บปวด หม่นหมอง และหนักอึ้ง รวากับจะตามติดตัวไปจนตาย

ในส่วนลึกของจิตใจ เราทุกคนอยากขอโทษผู้จากไป ที่ครั้งหนึ่งเราเคยกระทำการที่ไม่สมควร จะพิเศษเพียงใดหากเราย้อนเวลากลับไปได้เพื่อขอโทษเขาขณะที่เขายังมีลมหายใจอยู่ แต่เราก็คงรู้นั่นเป็นแค่ความฝัน กระนั้นก็ตาม มีสิ่งหนึ่งที่เรทำได้ นั่นคือ “เชิญ” เขามารับฟังความในใจของเรา

ลองโน้มใจให้สงบ และจินตนาการว่าเราได้มานั่งอยู่ข้างหน้าเรา นึกถึงวันที่เรามีประสบการณ์ดีๆ ร่วมกันกับความซาบซึ้งประทับใจที่มีต่อเขา จากนั้นให้นึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เราเจ็บปวดเพราะทำการที่ไม่สมควรต่อเขา ยอมรับความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในใจ โดยไม่พยายามกดข่มหรือผลักไส แล้วถามตัวเองว่าอยากบอกอะไรแก่เขาขณะที่เขามานั่งอยู่ต่อหน้า ขอให้พูดความในใจแก่เขาทุกอย่างเท่าที่เราอยากพูด บอกรักเขา ขอโทษเขา หรือสารภาพผิดกับเขา อย่าได้รั้งรออีกต่อไป

เมื่อพูดจนแล้วใจแล้ว ก็ให้จินตนาการต่อไปว่าได้ออบกอดเขา เห็นรอยยิ้มบนใบหน้าของเขา ให้ภาพสุดท้ายที่ปรากฏแก่ใจของเราเป็นภาพที่เราอยากจะได้เห็น ก่อนที่เขาจะค่อยๆ จากไป

วันนี้ ประภา วณี และวิทย์ รู้สึกโปร่งโล่งกว่าแต่ก่อน ทั้งสามสามารถเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ในอดีตด้วยความรู้สึกสบายใจมากขึ้น ไม่เจ็บปวดหรือรู้สึกผิดเหมือนเก่า เพราะเธอและเขาได้พูดทุกอย่างที่เก็บไว้ในใจนับสิบปี ให้ยาย ลูกน้อย และเพื่อนรัก ได้รับทราบจนไม่มีอะไรติดค้างอีกแล้ว สิ่งทั้งสามทำควบคู่ไปด้วยก็คือเขียนความในใจนั้นเป็นจดหมายถึงผู้จากไป แล้วบอกเล่าเรื่องราวและความในใจดังกล่าวให้เพื่อนๆ รับรู้ด้วย บรรยากาศแห่งความเป็นมิตรและไว้วางใจ ทำให้ทั้งสามกล้าพูดถึงเรื่องที่ฝังลึกในใจอย่างไม่ปิดบังจนระอ้าให้สิ่งที่ได้รับกลับมาคือกำลังใจและการออบกอดด้วยความเข้าใจจากเพื่อนๆ

การให้อภัยเป็นสิ่งสำคัญ และคนหนึ่งที่ควรได้รับการให้อภัยก็คือตัวเอง แต่จะทำเช่นนั้นได้เราต้องกล้าที่จะขอโทษ

ในสิ่งที่ได้ทำผิดพลาดไป บางทีเราอาจพบว่าผู้ที่จากไปนั้น
รักเราเกินกว่าที่จะถือสากับเรื่องเหล่านั้นได้ เขาอาจให้
อภัยเราไปนานแล้วก็ได้ เราเองต่างหากที่ยังลงโทษตัวเองอยู่





อารมณ์ที่มีพิษบันทอนจิตใจและร่างกายนั้น

มิได้มีแค่ความขุ่นข้อง โกรธเคือง และน้อยเนื้อ

ด่าใจเท่านั้น หากยังมีอีกมากมาย เช่น

ความท้อแท้ ผิดหวัง เศร้าโศก พยาบาท

และที่เป็นกันแทบทุกคนก็คือ

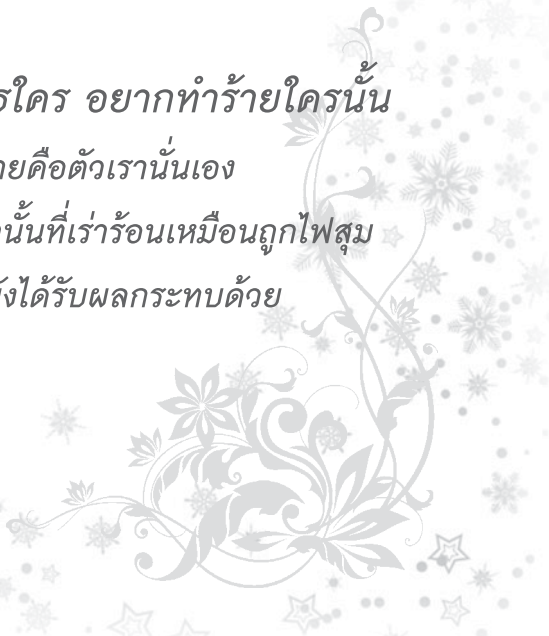
ความเครียด และวิตกกังวล

เมื่อเราโกรธใคร อยากทำร้ายใครนั้น

คนแรกที่ถูกทำร้ายคือตัวเรานั้นเอง

ไม่ใช่แค่จิตใจเท่านั้นที่เราร้อนเหมือนถูกไฟลุม

แม้แต่ร่างกายก็ยังได้รับผลกระทบด้วย



รักษาใจให้ปลอดภัย*



หญิงสาวคนหนึ่งมีอาการใจสั่น ปวดหัว ปวดเกร็งท้อง และเป็นหวัดอยู่เป็นประจำ แต่ไม่ว่าหมอจะตรวจกี่ครั้งก็ไม่พบความผิดปกติในร่างกายของเธอ เธอเองก็รู้ว่าสาเหตุที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่ความเจ็บป่วยทางกาย แต่อยู่ที่ความเจ็บปวดกราดเกรี้ยวในจิตใจต่างหาก

ก่อนหน้านั้น ๕ ปี เธอถูกเพื่อนชายข่มขืนขณะติดรถเขากลับบ้าน นับแต่นั้นชีวิตของเธอก็เหมือนจมอยู่ในความมืดมน เธอเล่าว่า “ฉันตื่นขึ้นมาทุกเช้าพร้อมกับความโกรธ” แม้ผู้ชายคนนั้นจะถูกตัดสินจำคุกไปแล้วก็ตาม แต่เธอก็ยังไม่หายเคียดแค้น บ่อยครั้งเธอระบายความโกรธใส่เพื่อนๆ ที่อยู่รอบตัว เธอหารู้ไม่ว่าในที่สุดความโกรธแค้นนั้นได้ย้อนกลับมาทำร้ายตัวเธอ

* ปรับปรุงบางส่วนเพื่อให้เหมาะสมกับการพิมพ์รวมเล่มครั้งนี้



หลังจากที่ฝังใจอยู่กับอดีตอันเจ็บปวด และหมกมุ่นอยู่กับการวางแผนแก้แค้นอยู่หลายปี ในที่สุดเธอก็ตัดสินใจเริ่มต้นชีวิตใหม่ด้วยการให้อภัยเขานับแต่นั้นมาชีวิตเธอก็เปลี่ยนไป “ฉันยิ้มแย้มแจ่มใสและมีสุขภาพดีขึ้น”

ความขุ่นข้อง โกรธเคือง และเคียดแค้น ไม่ใช่เป็นแค่อารมณ์ที่มาแล้วก็ผ่านไปดังสายลม บ่อยครั้งมันถูกเก็บสะสมและหมักหมมจนไม่เพียงทำให้ร้าวรานใจเท่านั้น หากยังบั่นทอนร่างกายจนเจ็บป่วยเรื้อรังดังหญิงสาวผู้นี้

อารมณ์ที่หมักหมมเรื้อรังนั้นมีพิษต่อจิตใจและร่างกายอย่างที่เราอาจคาดไม่ถึง เราจำเป็นต้องรู้จักจัดการกับอารมณ์เหล่านี้ไม่ให้หมักหมมเรื้อรัง สำหรับอารมณ์ขุ่นข้อง โกรธเคือง และน้อยเนื้อต่ำใจ คงไม่มีวิธีการใดดีกว่าการให้อภัย ดังที่หญิงสาวผู้นี้ได้ค้นพบด้วยตัวเอง

อย่างไรก็ตามอารมณ์ที่มีพิษบั่นทอนจิตใจและร่างกายนั้นมิได้มีแค่ความขุ่นข้อง โกรธเคือง และน้อยเนื้อต่ำใจ เท่านั้น หากยังมีอีกมากมาย เช่น ความท้อแท้ ผิดหวัง เศร้าโศก พยาบาท และที่เป็นกันแทบทุกคนก็คือ ความเครียด และวิตกกังวล

จากประกายไฟกลายเป็นกองเพลิง

อารมณ์เหล่านี้ก็เช่นเดียวกับไฟ คือไม่ได้เกิดขึ้นเอง แต่เกิดจากการสัมผัสหรือเสียดสีอย่างน้อยสองอย่างคือ ตา กระทบรูป หู ได้ยินเสียง จมูก ได้กลิ่น ฯลฯ แน่แน่นอนต้องเป็นรูป เสียง หรือกลิ่นที่ไม่น่ายินดี ทำให้เกิดความทุกข์หรือความไม่พอใจขึ้นมา ความไม่พอใจนี้เปรียบดังประกายไฟซึ่งวาบขึ้นมาเมื่อมีการเสียดสีกัน ธรรมดาประกายไฟเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับวูบไปในทันที แต่ถ้ามีเชื้อไฟอยู่ใกล้ๆ มันก็ลุกเป็นเปลวไฟ แล้วอาจขยายเป็นกองไฟ หรือลามจนกลายเป็นมหาอัคคีไฟในที่สุด

คนเรานั้นไม่ว่าจะร่ำรวย มีอำนาจ และเทคโนโลยีอยู่ในมือมากมายเพียงใดก็ตาม ย่อมไม่อาจหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่น่ายินดีได้ เช่น อากาศร้อน รดตาด เพื่อนผิดนัด คำตำหนิ หรือยิ่งกว่านั้นก็คือ ความสัมพันธ์ที่ราวฉาน ความพลัดพรากสูญเสีย รวมทั้งความแก่ ความเจ็บ และความตาย ดังนั้นความทุกข์หรือความไม่พอใจจึงเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต และถ้าปล่อยให้มันดับไปเองเฉกเช่นประกายไฟก็ไม่มีปัญหาอะไร ปัญหา



อยู่ที่เรากลับทำให้ความไม่พอใจนั้นยืดเยื้อเรื้อรังจนลุกลาม ขยายใหญ่โต กลายเป็นอารมณ์ที่พลุ่งพล่าน จนบางทีอันไว้ ไม่อยู่ ต้องระบายใส่คนอื่น หรือถ้าอันเอาไว้ได้ มันก็วกกลับมาทำร้ายร่างกายและจิตใจของตนเอง จนป่วยด้วยโรคสารพัด เราไปทำอะไรหรือ ถึงไปโหมกระพืออารมณ์ให้พลุ่งพล่าน ขึ้นมา ? คำตอบก็คือ เราไปเติมเชื้อให้มันโดยไม่รู้ตัว

ทุกครั้งที่มีการเหตุการณ์อันไม่น่าพอใจเกิดขึ้น เรามักจะ เก็บเอามาคิดซ้ำย้ำทวน หรือครุ่นคิดอยู่ไม่วาย ทั้งๆ ที่ยิ่งคิด ก็ยิ่งทุกข์ แต่ก็อดไม่ได้ที่จะครุ่นคิดอยู่นั่นเอง การครุ่นคิดถึง มันอยู่บ่อยๆ เท่ากับเป็นการเติมเชื้อให้มันเติบโตและ ลุกลามไปเรื่อย ๆ จนอาจถึงจุดที่ควบคุมไม่อยู่ เรื่องเล็กกลายเป็น เรื่องใหญ่ก็เพราะเหตุนี้ เคยมีนักเรียนบางคนถึงกับฆ่าตัว ตายเพียงเพราะถูกเพื่อนล้อว่ามีสิ่ว สิ่วเพียงไม่กี่เม็ดบน ใบหน้าหลักให้นักเรียนวัยใสทำร้ายตัวเองได้อย่างไร หาก ไม่ใช่เพราะการเก็บเอาคำหยอกล้อของเพื่อน ๆ มาครุ่นคิด ทั้งวันทั้งคืน จนความอับอายและน้อยเนื้อต่ำใจกลายเป็น ความหมดอาลัยในชีวิต

ทุกข์คลายได้ ถ้ารู้จักปล่อยวาง

เมื่อความทุกข์หรือความไม่พอใจเกิดขึ้น วิธีป้องกันมิให้มันลุกลามหรือหมักหมมจนกลายเป็นอารมณ์เรื้อรังที่เป็นพิษต่อชีวิตของเรา ก็คือการไม่เก็บเอามาคิดย้ำซ้ำทวนหรือหวนกลับไปนึกถึงบ่อยๆ จนถอนไม่ได้ ยิ่งคิดก็ยิ่งถลำลึกในอารมณ์ และทำให้อารมณ์มีพลังดึงดูดจนหลุดออกมาได้ยากขึ้นเรื่อยๆ เหตุการณ์ที่ทำให้เราไม่พอใจนั้น ส่วนใหญ่เป็นเรื่องราวในอดีตที่ไม่อาจแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้ การครุ่นคิดถึงมันเพียงเพราะใจอยากคิดนั้น ย่อมไม่มีประโยชน์อะไร กลับจะเป็นโทษด้วยซ้ำ เว้นเสียแต่ว่าต้องการทบทวนเพื่อสรุปหาบทเรียนหรือทำความเข้าใจกับมันให้ถ่องแท้ (แม้กระนั้นก็ต้องระวังไม่ให้ตกลงหลุมอารมณ์โดยไม่รู้ตัว)

พูดง่าย ๆ คือต้องรู้จักปล่อยวาง เชื่อหรือไม่ว่าตัวการสำคัญที่ทำให้คนเราทุกข์อย่างยืงนั้น อยู่ที่เราซึ่งปล่อยวางไม่เป็นต่างหาก หากได้อยู่ที่คนอื่นหรือเหตุการณ์ภายนอกไม่ แม้จะมีอะไรมากระทบอย่างแรง แต่ถ้าใจรู้จักปล่อยวาง มันก็ทำอะไรเราไม่ได้ ในทางตรงข้ามแม้เหตุร้ายจะผ่านไปนานแล้ว



แต่ถ้าใจยังยึดไว้อย่างเหนียวแน่น ก็เหมือนกับตกอยู่ท่ามกลางกองไฟ

หญิงผู้หนึ่งได้พบความจริงว่า ชายซึ่งครองคู่อยู่ด้วยกันมากกว่า ๑๐ ปีนั้น ไม่ซื่อสัตย์ต่อเธอ เธอโมโหและเคียดแค้นมาก แม้จะแยกทางจากเขาหลายเดือนแล้ว แต่ทุกครั้งที่คิดถึงเรื่องนี้ก็ร้อนรุ่มขึ้นมาทันที เธอจึงหันเข้าหาสมาธิภาวนา แต่ไม่วายกลับไปพูดเรื่องเก่ามาเผาจนจิตใจไม่หยุดหย่อน หาความสุขไม่ได้เลยแม้รอบตัวจะสงบเย็นก็ตาม แต่แล้วก็มีเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นกับเธอ

ตอนนั้นเธอกำลังเดินจงกรม เอามือทั้งสองข้างประสานกันที่ท้องน้อย หลังจากเดินนานนับชั่วโมง เธอรู้สึกเมื่อย จึงปล่อยมือลง ทันทีที่ปล่อยมือ ภายก็รู้สึกสบาย เธอได้คิดขึ้นมาโดยพลันว่า “แค่ปล่อย เราก็ไม่ทุกข์อีกต่อไป” และแล้วเธอก็รู้สึกผ่อนคลายและสบายใจอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน เพราะชั่วขณะนั้นเองเธอได้ระลึกว่า ที่ยังทุกข์ทรมานไม่เลิกเพราะใจยังติดยึดกับเรื่องร้ายในอดีต วินาทีนั้นเธอได้ปล่อยมันออกไปจากจิตใจอย่างสิ้นเชิง แล้วนำตาภิรินไหลออกมาด้วยความปิติ

รู้เมื่อใด ละเมื่อนั้น

ไม่ว่าอารมณ์จะหมักหมมเรื้อรังเพียงใด ก็ไม่เกินวิสัยที่จะปล่อยไปจากใจ ขอเพียงมีสติระลึกรู้ทันว่ากำลังหลงยึดมั่นอยู่ อย่าลืมน้ำมันค้างคาในใจเราได้ เพราะใจเรานั้นแหละที่ไปยึดมั่นเอาไว้ไม่ยอมปล่อย ทันทิที่ใจปล่อย มันก็หลุด แต่เมื่อไร ใจก็อาจไปยึดมั่นเอาไว้อีก ถ้าจะไม่ให้ปล่อย ก็ต้องมีสติระลึกอยู่เสมอ สติจึงมีความสำคัญอย่างมากในการปลดปล่อยอารมณ์เหล่านี้

ที่จริงหากมีสติหรือความรู้ตัวตั้งแต่แรกที่ประกายแห่งความไม่พอใจเกิดขึ้น มันก็ดับไปตั้งแต่ตอนนั้น เพราะใจจะไม่เผลอไปเก็บเอามาคิดหรือเติมเชื้อให้มันลุกลามกลายเป็นกองเพลิงกลางใจหรือคั่งอยู่ภายใน แต่คนทั่วไป สติค่อนข้างงุ่มง่าม รู้ตัวได้ช้า อารมณ์เลยลุกลามไปได้เร็ว ดังนั้นจึงควรฝึกสติให้มีความว่องไวรวดเร็ว รู้ทันความไม่พอใจที่เกิดขึ้น หรืออย่างน้อยก็รู้ทันเมื่อมันปะทุเป็นอารมณ์น้อยๆ ขึ้นมา

เราสามารถฝึกสติได้โดยเริ่มต้นจากการเข้าคอร์สสมาธิภาวนาซึ่งมีอยู่มากมายในปัจจุบัน แต่เท่านั้นยังไม่พอ ต้อง



บ่มเพาะสติในชีวิตประจำวัน ด้วยการหมั่นดูจิตของตน อยู่เสมอ รวมทั้งใส่ใจกับงานทุกอย่างที่ทำ ไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ ภายทำอะไอก็ตาม ใจก็รับรู้สิ่งที่ทำด้วย ด้วยวิธีนี้สติจะว่องไว และเข้มแข็ง จนรู้ทันอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับใจ ไม่ว่าจะบวก หรือลบ พุหรือแฟบ ยินดีหรือยินร้าย นิสสัยใจลอยก็จะลดลง ไปด้วย

สตินั้นสามารถใช้รับมือกับอารมณ์ต่างๆ ได้ทุกชนิด โดยเพียงแต่รู้เฉยๆ ว่ามีอารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้น ใจก็ปล่อยมัน หลุดไปเอง โดยไม่จำเป็นต้องไปจับใส่ไล่ส่งมันเลย บางคน คิดว่าจะต้องเข้าไปเล่นงานมัน เช่น กดมันเอาไว้ หรือไล่มันไป แต่ยิ่งทำ ก็ยิ่งเป็นการเติมเชื้อให้มันมีพลังมากขึ้น หรือกลายเป็นการติดกับดักมัน เหมือนกับไก่ป่าที่คิดไล่ไก่ต่อที่ นายพรานเอามาล่อไว้ แต่สุดท้ายก็ติดกับดักของนายพราน

เปลี่ยนความสนใจไปยังสิ่งอื่น

การย้ายความสนใจไปยังสิ่งอื่น ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยให้ใจไม่ไปหมกมุ่นกับความทุกข์หรือตกหลุมอารมณ์อกุศล

ทั้งหลาย เช่น เวลาโกรธใครขึ้นมา ลองดึงจิตมาจดจ่อกับลมหายใจ ขณะเดียวกันก็หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ และนับทุกครั้งที่ยังหายใจออก เริ่มจาก ๑ ไปจนถึง ๑๐ ถ้าลืมหืมก็นับ ๑ ใหม่ แม้ความโกรธจะไม่หายทันที แต่ก็ทุเลา หรือร้อนรุ่มน้อยลง เพราะมันสะกดขาดตอนแม้จะเป็นช่วงสั้นๆ ก็ตาม

การนึกถึงความทุกข์ของผู้อื่น ก็ช่วยบรรเทาความทุกข์ของเราด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะเมื่อนึกถึงคนที่ลำบากกว่าเรา หมอกุมารเวชผู้หนึ่งเป็นทุกข์มากเพราะเสียสามีกะทันหัน เสร็จงานศพแล้วยังไม่หายซึมเศร้า ไปทำงานก็ไม่พูดไม่คุยกับใคร นั่งซึมอยู่ในห้องคนเดียว เป็นเช่นนั้นนานร่วมสองอาทิตย์ เพื่อนๆ ช่วยเท่าไรก็ไม่ได้ผล สุดท้ายหัวหน้าแผนกก็เอาทารกที่กำลังป่วยคนหนึ่งมาวางไว้บนโต๊ะเธอ แล้วเดินจากไป ไม่นานเด็กก็ร้องไห้ แต่เธอยังนั่งนิ่ง จนเด็กร้องให้ดังขึ้น เธอจึงลุกไปดูเด็ก และช่วยเปลี่ยนผ้าอ้อมพร้อมกับป้อนนมให้เด็ก แล้วก็นั่งนิ่งอีก แต่เด็กไม่ยอมให้เธออยู่นิ่งๆ ได้นาน ในที่สุดเธอก็ต้องมาตรวจดูอาการเจ็บป่วยของเด็ก



วันรุ่งขึ้น เมื่อเธอมาถึงโรงพยาบาล อย่างแรกที่เธอทำ คือถามอาการของเด็กคนนั้น แล้วเดินเข้าไปดูเด็กถึงเตียง ที่นี้ ก็พบว่ายังมีเด็กอีกหลายคนที่รอการเยียวยาจากเธอ วันนั้น ทั้งวันเธอจึงดูแลรักษาเด็กคนแล้วคนเล่า เช่นเดียวกับวัน ถัดไป ผลก็คือเธอหายซีมีเศร้า และกลับมาเป็นคนเดิมอีกครั้งหนึ่ง

เมื่อใจเราไปจดจ่อกับสิ่งอื่นแทน อารมณ์ที่เคยเกาะกุม จิตใจก็เหมือนกับกองไฟที่ไม่มีใครมาเติมเชื้อให้ มันก็จะ ค่อยๆ หริ่ง จนอาจมอดดับไปเลย แต่ถ้าเราหันไปหมกมุ่น กับอารมณ์เหล่านั้น มันก็จะคุโชนขึ้นอีกครั้ง ดังนั้นถ้ารู้จักหัน ความสนใจไปยังสิ่งอื่น (ที่ไม่ใช่อบายมุขหรือสิ่งเสพติด) ใจ เราจะโปร่งเบามากขึ้นเรื่อยๆ

มองแง่ดี

ขณะปฏิบัติเช่นนั้น ถ้าใจไม่เป็น ปล่อยให้หมักหมม ก็ส่ง กลิ่นเหม็นและเป็นที่มาของโรค แต่ถ้ารู้จักใจ ก็เป็นประโยชน์ เช่น กลายเป็นปุ๋ย ความทุกข์หรือสิ่งที่ไม่น่าพอใจก็เช่นกัน

ไม่ว่าใครภัยไข้เจ็บ ความพลัดพรากสูญเสีย หรือความยากลำบาก ถ้าเราไม่รู้จักมอง ก็ก่อให้เกิดอารมณ์หมักหมมที่ล้วนเป็นอกุศล แต่ถ้ามองเป็นจนเห็นประโยชน์ หรือรู้จักมองในแง่ดี อารมณ์อกุศลก็จะหายไป เกิดความรู้สึกดีขึ้นมาแทนที่ หรืออย่างน้อยก็ปล่อยวางได้มากขึ้น

ชายหนุ่มคนหนึ่ง ทำโทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ล่าสุดหายไป รู้สึกเสียดายมาก จึงไปหาหลวงพ่อซึ่งเป็นเกจิอาจารย์ หวังว่าท่านจะช่วยชี้แนะให้ได้คืนมา แต่หลวงพ่อแทนที่จะถามว่าโทรศัพท์รุ่นอะไร กลับถามว่า “มีทองไหม ?” ชายหนุ่มตอบ “มีครับ”

“อีกไม่นานทองก็จะหาย” แล้วท่านก็ถามต่อว่า “มีธูปไหม ?” ชายหนุ่มตอบว่ามี

“อีกไม่นานธูปก็จะหาย...แล้วมีแฟนไหม ?” ชายหนุ่มตอบว่ามี

“อีกไม่นานแฟนก็จะหายเหมือนกัน”

มาถึงตรงนี้ชายหนุ่มก็กราบลาหลวงพ่อ ไม่พูดถึงโทรศัพท์อีกเลย เพราะเขามาได้คิดว่าโทรศัพท์หายนั้นเป็น



เรื่องเล็ก ถึงอย่างไรเขาก็ยังโชคดีที่ไม่สูญเสียมากไปกว่านี้
ความเสียดายโทรศัพท์มือถือมลายหายเป็นปลิดทิ้ง

เหตุการณ์ที่ไม่น่ายินดีทั้งหลาย ถ้ามองให้เป็น ก็ยังยิ้ม
ได้ มีผู้ป่วยหลายคนอุทานว่า “โชคดีที่เป็นมะเร็ง” เพราะ
มะเร็งทำให้เขาและเธอได้พบหลายอย่างที่มีคุณค่าต่อชีวิต
เช่น ได้รู้จักกรรมะ ได้อยู่ใกล้คนรัก บางคนเป็นมะเร็งสมอง
แต่ก็ยังบอกว่าโชคดีที่ไม่ได้เป็นมะเร็งปากมดลูก เพราะเคย
เห็นญาติทุกข์ทรมานกับโรคนี้มาก

ขยะและสิ่งปฏิกลนั้น สามารถแปรเป็นปุ๋ยและบำรุง
ต้นไม้ให้งอกงาม จนออกดอกออกผลฉันใดฉันนั้น ปัญหา
ทั้งหลายก็มีแง่ดีหรือมีประโยชน์ ถ้ามองให้เป็น อารมณ์กุศล
ก็ยากจะหมักหมมหรือยึดเยื้อเรื้อรังได้

เยียวยาใจด้วยการให้อภัย

ถ้าหากอารมณ์ที่หมักหมมนั้นเป็นความโกรธ เกลียด
พยาบาท วิธีหนึ่งที่จะช่วยเปลี่ยนอารมณ์เหล่านี้ไปจากใจอย่างได้
ผลมากคือ การให้อภัยหรือดียิ่งกว่านั้นคือการแผ่เมตตาให้ ให้

อภัยคือไม่ถือโทษโกรธเคืองในเรื่องที่ผ่านมา ส่วนแม่เมตตา หมายถึงการตั้งใจปรารถนาดีให้มีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป

หัวใจของอาchim กามิซา แทบจะแตกสลายเมื่อรู้ว่า ลูกชายคนเดียวของเขาถูกฆ่าขณะกำลังทำงานภาคค่ำ ทาริก อายุเพียงแค่ ๒๐ ปี ชีวิตกำลังมีอนาคต แต่โทนี่ผู้เป็นฆาตกร กลับมีอายุน้อยกว่า คือ ๑๔ ปี เท่านั้น ทั้งสองไม่เคยรู้จักกัน หรือมีเรื่องโกรธแค้นกันมาก่อน โทนี่เพียงแต่อยากแสดงความ สามารถเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของแก๊งอันธพาล

โทนี่ได้ทำลายสิ่งที่มีค่าที่สุดของอาchim แต่การรับรู้ ความจริงเกี่ยวกับชีวิตของโทนี่ได้ทำให้อาchim ยากที่จะ เคียดแค้นเขาได้ลงคอ โทนี่คลอดขณะที่แม่อายุได้เพียง ๑๕ ปี พ่อเขาเป็นวัยรุ่นนิตินา ตัวเขาเองอายุเพียง ๖ ขวบก็ถูกล่วง เกินทางเพศ แม่จึงส่งมาให้ปู่เลี้ยงดู วันที่เกิดเหตุโทนี่เพิ่งหนี จากบ้านและมาเข้าแก๊งวัยรุ่นหมาดๆ

ความตายของลูกได้เปิดตาอาchim ให้เห็นโลกอันดำมืดของ เยาวชน เขาไม่เพียงแต่ให้อภัยโทนี่เท่านั้น หากยังได้ร่วมมือ กับปู่ของโทนี่ จัดตั้งมูลนิธิทาริก กามิซา รณรงค์ให้การศึกษา



แก่เยาวชนเพื่อห่างไกลจากความรุนแรง อาซิมและปู่ของโทนี่ คือเพ็ลส เฟลิกซ์ ได้เดินทางไปทั่วสหรัฐอเมริกา เพื่อจัดกิจกรรมตามโรงเรียนต่างๆ ปลุกฝังให้วัยรุ่นเห็นโทษของความรุนแรง ความร่วมมืออย่างกลมเกลียวระหว่างพ่อของผู้ตายกับปู่ของฆาตกรนั้นเป็นภาพที่ประทับใจผู้คนเป็นอันมาก

สามปีหลังจากการจากไปของทาริก อาซิมพร้อมที่จะไปเผชิญหน้าเป็นครั้งแรกกับผู้ฆ่าลูกชายของเขาซึ่งถูกจำคุกอยู่ เขาไปเพื่อจะกล่าวคำให้อภัยและเชื้อเชิญโทนี่ให้มาร่วมงานกับมูลนิธิของเขา และนั่นทำให้การเยียวยาจิตใจของเขาครบถ้วนสมบูรณ์

ถ้าความเคียดแค้นพยาบาทคือพิษที่กัดแผลในใจจนเรื้อรัง การให้อภัยและการมีเมตตาจิตก็คือยาที่สมานแผลให้สนิทดังเดิม การให้อภัยคนที่ทำร้ายเรานั้นเป็นเรื่องยาก แต่การที่จะมีชีวิตอย่างผาสุกตราบใดที่ยังมีความโกรธเกลียดสั่งสมในจิตใจ กลับเป็นเรื่องยากยิ่งกว่า ในใจของทุกคน ย่อมมีบาดแผลจากความโกรธเกลียด ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมี “ยาสามัญประจำใจ” ขนานนี้ไว้เยียวยาอยู่เสมอ

อยู่วิเวกเป็นครั้งคราว

อาหารถ้ากินมาก ๆ ก็มีสารพิษสะสมมาก ขณะเดียวกันก็ทำให้การขับสารพิษเป็นไปได้น้อย เพราะร่างกายต้องใช้พลังงานส่วนใหญ่ไปกับการย่อยเป็นหลัก ดังนั้นเวลาจะขับสารพิษออกไปจากร่างกาย จึงควรงดอาหารเป็นครั้งคราว ฉะนั้นใครที่ฉันนั้น การเสพข่าวสาร แสงสี และการพบปะผู้คนอยู่ตลอดเวลา ก็ทำให้เกิดอารมณ์ขึ้นลงไม่หยุดหย่อน อารมณ์เหล่านี้แม้จะดับไปในเวลาไม่นาน แต่ก็มักทิ้งตะกอนอารมณ์ไว้ในใจเรา ซึ่งหากสะสมมากพอ ก็ทำให้เราเกิดอารมณ์เหล่านี้ได้ง่ายขึ้นเร็วขึ้น เช่น คนที่หัวเสียหรือเครียดบ่อย ๆ นานไปก็จะหัวเสียและเครียดได้ง่ายขึ้นแม้กับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ

ดังนั้นจึงควรมีบางช่วงที่เราปลีกตัวหลีกเลี่ยงจากข่าวสาร แสงสี และการพูดคุย ห่างไกลจากโทรทัศน์และโทรศัพท์มือถือ อยู่คนเดียวอย่างเงียบๆ อย่างน้อยปีละ ๑ อาทิตย์ ถือเป็นโอกาสเจริญสติ บำเพ็ญสมาธิภาวนา เพื่อลดตะกอนอารมณ์ วิธีนี้ยังเป็นการ “เว้นวรรค” อารมณ์ไม่ให้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ จนลูกกลม จิตใจจะได้แจ่มใสสดชื่นอีกครั้งหนึ่ง



อยู่ในโลกอย่างรู้เท่าทัน

อย่างไรก็ตามเราอยู่ในโลกที่ต้องเกี่ยวข้องกับผู้คน เราจึงต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับข้อมูล ข่าวสาร แสงสี ตลอดจนอารมณ์ของผู้คนโดยไม่ทุกข์ด้วย มิใช่เอาแต่หลีกเลี่ยงอย่างเดียว วิธีการอยู่กับสิ่งเหล่านี้ก็คือการรักษาใจให้มีสติอยู่เสมอ เสียงดังหรือคำตำหนิไม่ทำให้เราทุกข์ หากใจไม่ไปเกาะเกี่ยวยึดติดอยู่กับมัน มีคราวหนึ่งญาติโยมขอให้หลวงปู่บุตรดา ถาวโร พักผ่อนเอนกายหลังฉันทเพลที่บ้านเจ้าภาพ ห้องแถวข้างๆ เป็นร้านค้า เจ้าของใส่เกียะเดินขึ้นลงบันได ส่งเสียงดังมาถึงห้องของหลวงปู่ ลูกศิษย์ซึ่งนั่งอยู่ในห้องด้วย ปั่นขึ้นมาว่า เดินเสียงดังจัง หลวงปู่ได้ยินจึงพูดว่า “เขาเดินของเขาอยู่ดีๆ เราเอาหูไปรองเกียะเขาเอง”

ใช่หรือไม่ว่าหูของเราชอบหาเรื่องจึงไปยึดเอาเสียงต่างๆ มาทิ่มแทงใจของตัว ส่วนตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจก็ไม่เบาเช่นกัน เราจึงมีความทุกข์อยู่ไม่ว่างเว้น ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพราะไม่มีสติกำกับนั่นเอง

การอยู่กับผู้คนมากๆ หากมีสติคู่ใจ มีอะไรมากระทบ แม้จะออกมาจากอารมณ์ที่ร้อนแรง แต่ก็จะไม่ติดตรึงใจเราได้ เพราะเรารู้ทันอารมณ์ที่มากระทบ และปล่อยวางได้ทัน เปรียบดังใบบัวที่ไม่ยอมให้หยดน้ำมาเกาะติดได้

เปิดปากเปิดใจ

แต่ปัญหานั้นยากที่จะมีสติตลอดเวลา ได้ยินได้เห็นอะไรไม่ถูกใจ ย่อมปล่อยวางไม่ทัน เก็บเอามาทิ่มแทงตัวเอง ซ้ำยังอดไม่ได้ที่จะคิดปรุงแต่งไปทางร้าย เห็นเขากระซิบกระซาบกัน ก็คิดว่าเขากำลังนินทาตนเอง ถ้าปักใจเชื่อเช่นนั้น ก็ารู้สึกไปในทางร้ายกับเขาทันที คำถามก็คือเรามั่นใจในข้อสรุปของตัวเองแล้วหรือ จะดีกว่าไหมหากเปิดปากซักถามเขาว่ากำลังกระซิบกระซาบกันเรื่องอะไร

เรามักด่วนสรุปไปตามความคิดชั่วแล่น โดยไม่สาวหาความจริง การเปิดปากซักถาม เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันไม่ให้เราด่วนสรุปอย่างผิดๆ จนเกิดอารมณ์อกุศลขึ้น ไข่หรือไม่ว่าเมื่อความจริงปรากฏ บ่อยครั้งมันกลับไม่ได้เป็นไปอย่างที่เรานึก



ความกินแหนงแคลงใจและความร้าวฉานมักเกิดจากความเข้าใจผิด และความเข้าใจผิดมีจุดเริ่มต้นจากการด่วนสรุปและไม่สืบสาวหาความจริง ทั้งๆ ที่เพียงแค่เปิดปากซักถามความจริงก็ปรากฏ

ไม่ว่าในครอบครัว หรือที่ทำงาน การรู้จักเปิดปากซักถามเป็นวิธีป้องกันความเข้าใจผิด และสกัดกันมิให้เกิดอารมณ์อุทูลได้เป็นอย่างดี แต่เท่านั้นคงไม่พอ นอกจากการเปิดปากซักถามแล้ว บางครั้งมีความจำเป็นที่ต้องมีการเปิดปากเล่าความในใจด้วย สาเหตุที่ความไม่พอใจสะสมมากขึ้น เพราะเราไม่กล้าเล่าความในใจให้อีกฝ่ายรับรู้ ว่ารู้สึกขัดข้องอย่างไรบ้าง การปิดปากเงียบ ทำให้อารมณ์คุกรุ่นจนอาจจะระเบิดออกมา และก่อความเสียหายอย่างคาดไม่ถึง

ในการอยู่ร่วมกัน เราควรส่งเสริมซึ่งกันและกันให้พร้อมที่จะเปิดปากซักถามเมื่อมีความสงสัยไม่แน่ใจ หรือเปิดปากเล่าความในใจเมื่อมีความขุ่นข้องหมองใจกันขึ้นมา แต่จะทำเช่นนั้นได้ทุกฝ่ายต้องพร้อมเปิดใจรับฟังสิ่งที่อาจไม่ถูกใจหรือไม่ตรงกับความคิดของตน การเปิดใจรับฟังอย่างมีสติ

และความเห็นอกเห็นใจ จะช่วยให้ผู้คนพร้อมเปิดปากซักถาม และเล่าความในใจได้อย่างเต็มที่ แล้วเราอาจพบว่าปัญหานั้น แก้ได้ไม่ยากเลย ไขหรือไม่ว่าปัญหาเล็กๆ ลูกถามจนเป็นเรื่องใหญ่ได้ก็เพราะการไม่เปิดปากเปิดใจให้แก่นั่นและกัน

การเปิดปากเปิดใจไม่จำเป็นต้องหมายถึงการใส่ อารมณ์เข้าหากัน หากทุกฝ่ายมีสติรักษาใจ หรือแม้ว่าคน ส่วนใหญ่ไม่มีสติ แต่ถ้าคนหนึ่งมีสติ ตั้งอยู่ในความนิ่งสงบ ก็ สามารถช่วยลดทอนอารมณ์ของผู้อื่นได้ ขอให้คนๆ นั้นเริ่มต้นที่ตัวเรา ที่เหลือก็ไม่ใช่เรื่องยากเย็นแสนเข็ญอีกต่อไป



ยาสามัญประจำใจ*



ในบรรดาผู้เคราะห์ร้ายจากสงครามเวียดนาม คงไม่มีใครที่ทั่วโลกรู้จักมากเท่ากับ คิม ฟุค ภาพเด็กหญิงวัย ๙ ขวบ ร่างกายบอบบางและเปลือยเปล่า วิ่งร่ำให้อยู่กลางถนนพร้อมกับเด็กอีก ๔ คน โดยมีทหารและม่านควันดำทึบเป็นฉากหลัง ได้ประทับแน่นอยู่ในใจของผู้คนทั่วโลก ภาพนี้ภาพเดียวก็เพียงพอแล้วที่จะบอกเราว่าสงครามนั้นสร้างความทุกข์ทรมานแก่เด็ก ๆ และประชาชนผู้บริสุทธิ์อย่างไรบ้าง

คิม ฟุค คือเด็กหญิงชาวเวียดนามใต้คนนั้นซึ่งช่างภาพชาวอเมริกันได้ถ่ายไว้ขณะที่เธอและเพื่อนบ้านกำลังแตกตื่นหนีภัย แม้เธอจะรอดตายจากระเบิดนาปาล์มที่ทิ้งลงหมู่บ้านของเธอ แต่ไฟก็ได้เผาผลาญผิวหนังของเธอถึง ๖๕ เปอร์เซ็นต์ เธอต้องรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลถึง ๑๔ เดือน

* สุขใจในนาคร กรกฎาคม ๒๕๔๗



และผ่านการผ่าตัดถึง ๑๗ ครั้งกว่าจะหายเป็นปกติ เธอยังโชคดีเมื่อเทียบกับลูกพี่ลูกน้องอีก ๒ คนซึ่งตายเพราะทนต์พิษบาดแผลไม่ไหว

นั่นคือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปี ๒๕๑๕ เมื่อเวียดนามกลายเป็นคอมมิวนิสต์ ๓ ปีต่อมา ก็ไม่มีข่าวคราวของเธอปรากฏสู่โลกภายนอกอีกเลย แต่แล้ววันหนึ่งในปี ๒๕๓๙ คิม ฟุค ก็ได้มาปรากฏตัวอยู่ต่อหน้าชาวอเมริกันซึ่งเคยผ่านสมรภูมิเวียดนาม เธอได้รับเชิญให้มาพูดเนื่องในโอกาสวันทหารผ่านศึก ณ กรุงวอชิงตันดีซี

การได้มาเผชิญหน้ากับกลุ่มคนซึ่งครั้งหนึ่งเคยมาทำลายบ้านเกิดเมืองนอนของเธอ ทำให้ญาติพี่น้องของเธอต้องตาย และเกือบฆ่าเธอให้ตายไปด้วยนั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องที่ทำใจได้ง่ายนัก แต่เธอมาก็เพื่อจะบอกให้พวกเขารู้ว่าสงครามนั้นได้ก่อความทุกข์ทรมานแก่ผู้คนอย่างไรบ้าง หลังจากที่เล่าถึงประสบการณ์อันเจ็บปวดของเธอแล้ว เธอก็ได้เผยความในใจว่ามีเรื่องหนึ่งที่เธออยากจะบอกต่อหน้านักบินที่ทิ้งระเบิดใส่หมู่บ้านของเธอ

พูดมาถึงตรงนี้ก็มีคนส่งข้อความมาบอกว่า คนที่เธอต้องการพบกำลังนั่งอยู่ในห้องประชุมนี้ เธอจึงเผยความในใจออกมาว่า “ฉันอยากบอกเขาว่าเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงประวัติศาสตร์ได้ แต่เราควรพยายามทำสิ่งดีๆ เพื่อส่งเสริมสันติภาพทั้งในปัจจุบันและอนาคต” เมื่อเธอบรรยายเสร็จลงมาจากเวที อดีตนักบินที่เกือบฆ่าเธอก็มายืนอยู่เบื้องหน้าเธอ เขามีไข้ทหารอีกต่อไปแล้ว แต่เป็นศาสตราจารย์ ประจำโบสถ์แห่งหนึ่ง เขาพูดด้วยสีหน้าเจ็บปวดว่า “ผมขอโทษ ผมขอโทษจริงๆ”

คิมเข้าไปโอบกอดเขาแล้วตอบว่า “ไม่เป็นไร ฉันให้อภัยฉันให้อภัย”

ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่เราจะให้อภัยโดยเฉพาะกับคนที่ทำร้ายเราปางตาย คิม ฟุค เล่าว่าเหตุการณ์ครั้งนั้นสร้างความทุกข์ทรมานแก่เธอทั้งกายและใจ จนเธอเองก็ไม่รู้ว่าจะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อย่างไร แต่แล้วเธอก็พบว่าสิ่งที่ทำร้ายเธอจริงๆ มิใช่ใครที่ไหน หากได้แก่ความเกลียดที่ฝังแน่นในใจเธอนั่นเอง “ฉันพบว่าการบ่มเพาะความเกลียดเอาไว้สามารถ



ฆ่าฉันได้” เธอพยายามสวดมนต์และแผ่เมตตาให้ศัตรู และแก่คนที่ก่อความทุกข์ให้เธอ แล้วเธอก็พบว่า “หัวใจฉันมีความอ่อนโยนมากขึ้นเรื่อยๆ เดียวนี้ ฉันสามารถอยู่ได้โดยไม่ต้องเกลียด”

เราไม่อาจควบคุมกำกับผู้อื่นให้ทำดี หรือไม่ทำชั่วกับเราได้ แต่เราสามารถควบคุมกำกับจิตใจของเราได้ เราไม่อาจเลือกได้ว่ารอบตัวเราต้องมีแต่คนน่ารักพูดจาอ่อนหวาน แต่เราสามารถเลือกได้ว่าจะทำใจอย่างไรเมื่อประสบกับสิ่งไม่พึงปรารถนา คิม ฟุค ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองว่า “ฉันน่าจะโกรธ แต่ฉันเลือกอีกทางหนึ่ง แล้วชีวิตของฉันก็ดีขึ้น”

บทเรียนของคิม ฟุค คือในเมื่อเราเปลี่ยนแปลงอดีตไม่ได้ เราจึงไม่ควรบักใจอยู่กับอดีต แต่เราสามารถเรียนรู้จากอดีตเพื่อทำปัจจุบันและอนาคตให้ดีขึ้นได้ บทเรียนจากอดีตอย่างหนึ่งที่เธอได้เรียนรู้มาก็คือ “การอยู่กับความโกรธ เกลียด และความขมขื่นนั้น ทำให้ฉันเห็นคุณค่าของการให้อภัย”

การให้อภัยมิได้หมายถึงการลืมเหตุการณ์ที่เจ็บปวด แต่หมายถึงการไม่ยอมให้เหตุการณ์เหล่านั้นมาทำร้ายเรา ผู้ที่รู้จักให้อภัยคือผู้ที่ยังจดจำอดีตอันไม่น่าพิสมัยได้ แต่แทนที่จะปล่อยให้อดีตนั้นมากระทำร้าย กลับเอาชนะมันได้และสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เช่น เอามาเป็นบทเรียน เพื่อจะไม่ทำความผิดพลาดอีก และที่สำคัญคือเป็นเครื่องเตือนใจว่าความโกรธเกลียดนั้นเป็นอันตรายต่อตัวเราอย่างไรบ้าง

เมื่อเราโกรธใคร อยากทำร้ายใครนั้น คนแรกที่ถูกทำร้ายคือตัวเรานั้นเอง ไม่ใช่แค่จิตใจเท่านั้นที่เราร้อนเหมือนถูกไฟลุม แม้แต่ร่างกายก็ยังได้รับผลกระทบด้วย มีบางคนที่มีอาการปวดท้องและปวดศีรษะเรื้อรัง อีกทั้งยังมีความดันโลหิตสูง หมอพยายามตรวจร่างกายแต่ก็ไม่พบความผิดปกติ หมอจึงขอให้เธอเล่าเรื่องราวในชีวิตของเธอให้ฟัง เธอเล่าว่า กำลังมีเรื่องขุนเคืองใจกับพี่สาวซึ่งทอดทิ้งให้เธอเผชิญปัญหาตามลำพังอยู่หลายปี หมอจึงสันนิษฐานว่าความเจ็บป่วยของเธอมีสมาเหตุมาจากความบาดหมางดังกล่าว จึงแนะนำให้เธอยกโทษแก่พี่สาว หลายปีต่อมา หมอได้รับจดหมายจากคนไข้



รายนี้ว่าเธอคืนดีกับพี่สาวแล้ว และอาการเจ็บป่วยก็ไม่มารังควานอีกเลย

มีอีกรายที่เจ็บป่วยโดยหมอไม่พบความผิดปกติในร่างกาย เธอมีอาการคลื่นไส้และระบบย่อยอาหารผิดปกติจนน้ำหนักลดไป ๑๕ กก. วันหนึ่งอาการได้กำเริบขึ้นเมื่อเธอได้รับจดหมายจากลูกพี่ลูกน้อง เธอเฉลียวใจในตอนนั้นเองว่าความเจ็บป่วยของเธอมีสมาเหตุมาจากความโกรธเกลียด เธอทั้งโกรธและเกลียดลูกพี่ลูกน้องคนนั้นเพราะแอบไปมีความสัมพันธ์กับแฟนหนุ่มของเธอ ลูกพี่ลูกน้องคนนั้นเขียนจดหมายมาขอโทษเธอ เธอครุ่นคิดอยู่นาน และในที่สุดก็เขียนจดหมายตอบไปว่า “ฉันยกโทษให้เธอ” หลังจากนั้นสุขภาพเธอก็ดีขึ้นและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

การให้อภัยเป็นเรื่องยาก แต่การมีชีวิตด้วยจิตใจที่โกรธแค้นพยายาทกลับเป็นเรื่องที่ยากลำบากกว่า คนที่มีความโกรธเกลียดอัดแน่นเต็มหัวใจย่อมไม่อาจพบความสุขและความเบิกบานใจได้ คนเช่นนี้ย่อมยากที่จะมีศรัทธาและกำลังใจในการมีชีวิต ด้วยเหตุนี้เราจึงควรเรียนรู้ที่จะ

ปลดปล่อยความโกรธเกลียดไปจากจิตใจ ด้วยการรู้จักให้อภัยและหมั่นแผ่เมตตาไปให้แก่คนที่ทำความเจ็บปวดให้แก่เรา

ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะนึกถึงบุคคลดังกล่าวโดยที่จิตใจไม่พลุ่งพล่าน แต่เมื่อใดที่ใจเราสงบลงนึกถึงเขาอยู่เป็นระยะๆ นึกถึงแต่ละครั้งก็ยิ้มให้เขา แผ่ความปรารถนาดีให้เขา เราจะพบว่าเรายิ้มให้เขาได้ง่ายขึ้น และจิตใจกระเพื่อมน้อยลง ไม่นานเราก็จะให้ภัยเขาได้และมีความปรารถนาดีต่อเขาด้วยใจจริง

ถึงตอนนั้นเราจะพบว่าสิ่งที่ทำให้เราเจ็บปวดทุกข์ทรมานมาเป็นเวลานานนั้นมีอะไรอื่น หากได้แก่ความโกรธเกลียดที่เคยอยู่ในใจเรานั้นเอง ความเจ็บปวดที่เกิดเพราะคนบางคนนั้นแท้จริงได้กลายเป็นอดีตไปแล้ว แต่ที่ยังคงอยู่ก็เพราะใจเรานั้นเองที่ไปรื้อฟื้นและทะนุถนอม มันเอาไวด้วยความจงเกลียดจงชังหมายมั่นจะแก้แค้น ตัวเขาอาจอยู่ไกลแสนไกล แต่เราเองต่างหากที่ไปดึงเขามาไว้กลางใจเราอยู่ทุกโมงยาม พุดให้ถูกต้องก็คือใจเรานั้นแหละที่สร้างปิตาจารย์มาหลอกหลอนตัวเอง อยู่ทุกขณะจิต ปิตาจารย์ที่แม้รูปร่าง



หน้าตาเหมือนคนที่เคยประทุษร้ายเรา แต่เป็นผลผลิตจากใจ
ของเราเอง

การให้อภัยและการแผ่เมตตาแท้ที่จริงก็คือการสยบ
ปีศาจร้ายมิให้มาหลอกหลอนอีกต่อไป จะเรียกว่าเป็นการเชื้อ
เชิญมันออกไปจากจิตใจของเราก็ได้ ด้วยการให้อภัยและการ
แผ่เมตตาเท่านั้น จิตใจของเราจึงจะได้รับการเยียวยาและ
กลับเป็นปกติสุขอีกครั้งหนึ่ง

ในโลกที่เรามีโอกาสหลีกเลี่ยงความพลัดพรากสูญเสีย ความ
เจ็บปวด และบาดแผลในใจ การให้อภัยและการแผ่เมตตาคือ
ยาสามัญที่ควรมีไว้ประจำใจ





Phamakhiti Chakkayabak

ใบพื้น ภาพเขียนสีน้ำมัน พันธุ์ศักดิ์ จักรพาฬ เจ้าหอกลาง สมพร โสธะนุเคราะห์ สวนจิตรลดา

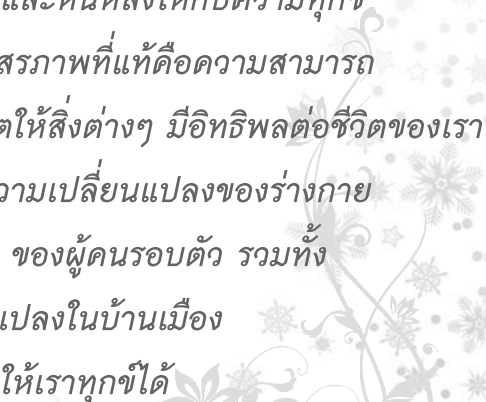


สิ่งสำคัญที่ประคองใจ

ไม่ให้ทุกข์ร้อนไปกับเหตุร้ายก็คือสติ
สติอ่อนเมื่อไหร่ ใจก็จะวโยวายดีโพยดีพาย
โทษคนโน้นคนนี้ จนลืมจัดการกับตนเอง
ทั้งๆ ที่เป็นสิ่งที่ต้องทำก่อนอื่นใด

สติและปัญญาทำให้เรามีเสรีภาพ

ที่จะเลือกสุข และหันหลังให้กับความทุกข์
ใช้หรือไม่ว่าอิสรภาพที่แท้คือความสามารถ
ในการอนุญาตให้สิ่งต่างๆ มีอิทธิพลต่อชีวิตของเรา
ได้เพียงใด ความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
ของทรัพย์สิน ของผู้คนรอบตัว รวมทั้ง
ความเปลี่ยนแปลงในบ้านเมือง
ไม่สามารถทำให้เราทุกข์ได้



ไม่ยอมแพ้แก่โชคชะตา*



คุณจะรู้สึกอย่างไร หากทั้งชีวิตมีแต่เรื่องร้ายๆ หนักๆ ประดังประเดเข้ามา ตั้งแต่เกิดก็เกือบจมน้ำตาย โตขึ้นก็สูญเสียแม่ พ่อป่วยหนัก มีน้องๆ ต้องดูแลหลายคนทั้งๆ ที่ยังเรียนไม่จบ ครั้นแต่งงาน ก็มีลูกพิการ สุดท้ายสามีก็ทิ้ง แล้วยังมาเจอเนื้องอกที่มดลูก ผ่าตัดลำไส้เหลือแค่ครึ่งเดียว จากนั้นก็ถูกรถชน กระดูกคอหัก รอดตายแล้วก็ไปเจออุบัติเหตุรถยนต์อีก แขนหักสองท่อน และตับแตก อายุไม่ถึง ๕๐ แต่กระดูกผุราวคน ๘๐ แล้วยังไม่รู้ว่าจะเจออุบัติเหตุอีกกี่ครั้ง

เจอแบบนี้แล้ว คุณยังคิดอยากอยู่อยากยิ้มให้กับชีวิตนี้อีกหรือ ?

แต่สำหรับ คุณเกษมสุข ภมรสติธย์ ชีวิตนี้ไม่เคยเลวร้ายเกินทน เธอยังยิ้มให้กับชีวิตได้เสมอ ไม่รู้สึกท้อแท้สิ้นหวังหรือ

* สุขใจในนาคร พุทธจิตกายน ๒๕๔๕



วันหาวาดอนาคต เพราะมั่นใจว่าพรุ่งนี้ย่อมดีกว่าวันนี้

พูดอย่างคนโบราณ ชีวิตของเธอเหมือนกับเกิดมาเพื่อ
รับกรรม ลืมตาดูโลกได้ไม่ถึง ๒ เดือน พี่เลี้ยงก็ทำหลุมมือ
ตกล้ำ เกือบจะหลุดเข้าไปใต้โป๊ะทำน้ำ แต่เดชะบุญมีคนคว้า
ไว้ได้ทัน ทั้งน้ำและน้ำมันเข้าปาก พออายุได้ ๔ ขวบก็
จมน้ำอีก ผุดทะเลขึ้นมารั้งที่ ๓ พ่อถึงเห็นและเกี่ยวขึ้นมา
ได้ทัน จมน้ำปางตาย ๒ ครั้งทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจอแดด
ร้อนๆ ไม่ได้ มีอันต้องเป็นลม ร้องไห้ประเดี๋ยวเดียวก็เป็น
ลมสลบ จนใครๆ หว่าส่าออย

เรียนมหาวิทยาลัยแค่ปี ๒ แม่ก็เสีย พ่อทำใจไม่ได้
ซ้อคหัวใจวาย กลายเป็นคนป่วยนับแต่นั้น ไม่นานบ้านก็ถูก
ยึดเพราะเป็นหนี้ อายุแค่ ๑๙ ปีเธอกลายเป็นกำลังหลักคน
เดียวของครอบครัวที่ต้องหาเงินมาเลี้ยงพ่อและน้องๆ ทั้ง ๕ คน

ไม่ได้หดหู่ท้อใจในชะตากรรม เป็นความรู้สึกของเธอ
ในตอนนั้น โดยหารู้ไม่ว่าเคราะห์กรรมยังจะตามมาอีกมาก

เธอแต่งงานก่อนวัยเบญจเพส เมื่อคลอดลูกก็พบว่าลูก
พิการเพราะหมอใช้คีมิคิบหัวออกมาอย่างไม่ถูกต้อง สมองจึง

เติบโตได้ไม่เต็มที่ หมอทำนายว่าจะมีชีวิตอยู่ได้อย่างมาก ๔ ปี แต่เธอก็เลี้ยงดูเอาใจใส่จนลูกอายุ ๒๐ กว่าแล้ว

คลอดลูกมาได้ปีกว่า ก็พบว่า เป็นเนื้องอกที่มดลูก ปรากฏว่า หมอตัดส่วนที่ดีทิ้งไป จึงต้องเข้าโรงพยาบาลอีกครั้ง คราวนี้ มดลูกที่เหลือถูกตัดทิ้งหมดรวมทั้งรังไข่ด้วย ทำให้ร่างกายขาดฮอร์โมน ครั้นกินฮอร์โมนทดแทน ก็แพ้เลยเป็นโรคกระดูกผุ นับแต่บัดนั้น เท่านั้นยังไม่พอ ระหว่างผ่าตัด โรคกระเพาะเกิดกำเริบ จนตัวบวมเขียว หมอต้องเปิดท้องตัดลำไส้จนเหลือเพียงครึ่งเดียว

อายุไม่ถึง ๒๖ เธอก็มีอวัยวะไม่ครบเหมือนคนปกติ แลก็มีลูกพิการที่เสี่ยงต่อความตาย แม้เธอจะรักษาชีวิตของตนและของลูกได้ แต่แล้วก็ต้องสูญเสียสามี ชีวิตครอบครัวที่มีแต่ปัญหาทำให้เธอกับเขาตัดสินใจแยกทางกัน

เจออย่างนี้แล้วเธอยังทำใจได้ ไม่คิดโทษใครหรือน้อยใจในชีวิต

เคราะห์กรรมยังซ้ำเติมไม่จบ รวากับจะทดสอบจิตใจของเธอ วันหนึ่งขณะที่รถติดไฟแดง ก็มีรถเมล์เบรคแตกวิ่งมา



ชนรถของเธอ แรงกระแทกทำให้กระดูกคอของเธอซึ่งผุอยู่แล้วหักทันที และไปทับเส้นประสาททำให้เป็นอัมพาต เฉะบุญที่สามารถรักษาให้หายได้หลังจากนอนนิ่งในโรงพยาบาลเกือบ ๒ เดือน

หลังจากครั้งนั้นแล้ว ก็เจออุบัติเหตุอีก รถของเธอเลี้ยวโค้งแล้วไปชนกับเสาไฟฟ้า กระดูกที่แขนของเธอหักออกจากกัน ห้อยร่องแรง แขนยังถูกก้านเกียร์ที่มันได้ขยไชยใครงขณะช่วยคนขับหักพวงมาลัยหลบคอสะพาน ผลก็คือดับแตก

เธอยังต้องเจออุบัติเหตุอีกหลายครั้ง แม้แต่วันที่ไปออกรายการ “เจาะใจ” ก็ยังมีรถยนต์มาชนท้าย กระเทียมที่คอและหลัง แต่เธอก็ยังบอกว่าไม่เป็นไร ทนได้ ต่อเมื่อถ่ายทำรายการเสร็จแล้ว จึงไปให้หมอตรวจและรักษาที่โรงพยาบาล

วันนี้เธออายุ ๕๒ และไม่รู้ว่าจะเจออะไรข้างหน้าอีก แต่เธอก็ยังมีขวัญและกำลังใจในการดำเนินชีวิต

คงมีไม่กี่คนในโลกนี้ที่เจอเคราะห์ซ้ำกรรมซ้ำไม่หยุดหย่อนอย่างคุณเกษมสุข ยกเว้นคนที่เจอภัยสงครามหรืออดอยากหิวโหยปางตายแล้ว จะมีสักกี่คนที่ลำบากลำเค็ญ

เท่าเธอ แต่แปลกไหมที่เธอไม่รู้สึกรู้สึกเป็นทุกข์เป็นร้อนกับชีวิตที่เต็มไปด้วยเคราะห์กรรมเลย ถ้าชะตากรรมมีจริง เธอเป็นคนหนึ่งที่ย้ำเตือนว่าเราสามารถเอาชนะชะตากรรมได้ ไม่ได้ชนะที่ไหน หากชนะที่ใจนั่นเอง

ชีวิตของเธอบอกให้เราเห็นว่า คนเราจะทุกข์หรือไม่ ไม่ได้อยู่ที่ว่ามีอะไรมากระทบกับเรา แต่อยู่ที่ตรงที่เราารู้สึกอย่างไรกับสิ่งนั้น หรือทำอย่างไรกับมันต่างหาก แม้จะมีเรื่องร้ายๆ เกิดขึ้นกับเรา แต่ถ้าเราทำใจรับได้ ความทุกข์ก็เกิดขึ้นไม่ได้ ในทางตรงกันข้าม แม้มีเงินทองไหลมาเทมา แต่ถ้าเราคิดว่ามันน้อยเกินไป ทำให้รวยไม่พอหรือไม่เท่าคนอื่น เมื่อนั้นใจเราก็เป็นทุกข์ทันที

หลายครั้งที่ความเดือดร้อนของคุณเกษมสุขเกิดขึ้นจากฝีมือคนอื่นแท้ๆ เช่น หมอที่ใช้เข็มคืบหัวลูกแรงเกินไป ตัดมดลูกผิดข้าง แม้แต่รถจอดนิ่งอยู่ ก็ยังมีรถคนอื่นมาชน ข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง แต่เธอไม่เคยเสียเวลาไปโทษคนอื่น เล่นงานเขา หรือก่นด่าชะตากรรม หากคิดเพียงว่าจะแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอย่างไร และรักษาใจให้เป็นปกติได้อย่างไร



ตอนที่นอนป่วยอยู่ในโรงพยาบาลเพราะกระดูกคอหัก หมอเอาเหล็กแหลมเจาะเข้าไปในกะโหลกทั้ง ๒ ข้างเพื่อป้องกันไม่ให้คอเขยื้อนขยับ เธอเจ็บมาก แต่เห็นว่าถ้าตนใจเสีย หมอและน้องๆ ก็ใจเสียไปด้วย เธอเลือกที่จะทำใจให้ปกติ ไม่ตีโพยตีพาย เพราะ “ถ้าต้นตอไม่ตีโพยตีพายเสียก่อน คนรอบข้างก็อยู่ได้ และกำลังใจนั้นมันก็จะถูกส่งกลับมาที่เราอีกที”

ไปๆ มาๆ ปรากฏว่า คนป่วยกลับมีจิตใจสบายกว่า คนมาเยี่ยมเสียอีก จนกลายเป็นที่ปรึกษาให้กับแก่คนรอบข้าง แต่เธอไม่ใช่พระอิฐพระปูน ฟังเรื่องพวกนี้มาก ๆ ก็ทุกข์ได้ง่ายๆ ทางออกของเธอก็คือ “จับ (คนมาเยี่ยม) นั่งสมาธิเสียเลย จะได้ไม่มีเวลาพูดเรื่องอะไรที่มันร้อนใจ” กลายเป็นว่าคนป่วยกลับเป็นที่พึ่งทางจิตใจให้แก่คนปกติ แทนที่จะตรงกันข้าม

สิ่งสำคัญที่ประคองใจไม่ให้ทุกข์ร้อนไปกับเหตุร้าย ก็คือสติ สติอ่อนเมื่อไหร่ ใจก็จะไว้วางยตีโพยตีพาย โทษคนโน้นคนนี้ จนลืมจัดการกับตนเอง ทั้งๆ ที่เป็นสิ่งที่ต้องทำ ก่อนอื่นใด น้องๆ คุณเกษมสุข เล่าว่า ตอนเกิดอุบัติเหตุรถชนเสาไฟฟ้า คุณเกษมสุขโทรศัพท์บอกที่บ้านอย่างเรียบๆ ธรรมดา

ว่า “ไม่เป็นไร แต่คิดว่าดับแตก” สติเท่านั้นที่จะทำให้เรื่องราวกลายเป็นเบา อย่างน้อยก็ไม่ทำให้เลวร้ายลงไปอีก ทั้งยังช่วยให้เราแก้ไขสถานการณ์ด้วยปัญญาอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง

ใครที่คิดว่าตัวเองทุกข์หนักหนาสาหัสแล้ว ลองนึกถึงชีวิตของคุณเกษมสุข อาจจะได้คิดว่าตนนั้นยังโชคดีอยู่มาก เมื่อเทียบกับเธอ แต่เท่านั้นยังไม่พอน่าจะได้คิดต่อไปอีกด้วยว่า สุขทุกข์นั้นแท้จริงอยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่ว่าอะไรเกิดขึ้นกับเรา ถึงจนก็สุขได้ ถึงป่วยก็ยิ้มได้ แม้จะพลัดพรากสูญเสียแค่ไหน ก็ยังมีสิทธิเข้มแข็งแจ่มใสได้ แต่ถ้าทำใจไม่เป็นเสียแล้ว รวยแค่ไหน มีอำนาจมากเพียงใด ทรวดทรงงดงามเพียงใด ก็ยังทุกข์อยู่นั่นเอง

จะเจออะไรมาก็แล้วแต่ ข้อสำคัญประการสุดท้ายก็คือ อย่ายอมแพ้ต่อชะตากรรม อย่าปล่อยใจไปกับความลำเค็ญ ความล้มเหลว และความเศร้าโศกท้อแท้ ในยามร้ายไม่มีอะไรดีกว่าการปลุกใจให้อดทน เข้มแข็ง สดชื่น และเปี่ยมด้วยความหวังว่าพรุ่งนี้ย่อมดีกว่าวันนี้

เป็นสุขในทุกความเปลี่ยนแปลง*



คนเราย่อมปรารถนาความเปลี่ยนแปลง หากว่าความเปลี่ยนแปลงนั้นอยู่ในอำนาจของเรา หรือสอดคล้องกับความต้องการของเรา ไม่มีใครอยากขับรถคันเดิม ใช้โทรศัพท์เครื่องเดิม หรืออยู่กับที่ไปตลอด มิจำเป็นต้องพูดถึงการอยู่ในอิริยาบถเดิมๆ เราต้องการสิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ แต่ความจริงอย่างหนึ่งที่เราปฏิเสธไม่ได้ก็คือ มีความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างที่เราไม่ต้องการแต่หนีไม่พ้น ความเปลี่ยนแปลงอย่างนี้แหละที่ผู้คนประหวั่นพรั่นพรั้ง วิดกกังวลเมื่อนึกถึงมัน และเป็นทุกข์เมื่อมันมาถึง

แต่ยังมีความจริงอีกอย่างหนึ่งที่เราพึงตระหนักก็คือ สุขหรือทุกข์นั้น มิได้ขึ้นอยู่กับว่า มีอะไรเกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่ว่า เราารู้สึกอย่างไรกับสิ่งนั้นต่างหาก แม้มีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้น

* มติชน ๒๕๕๒ ธันวาคม



กับเรา แต่ถ้าเราไม่รู้สึกลำบากไปกับมัน หรือวางใจให้เป็น มันก็ทำให้เราเป็นทุกข์ไม่ได้ กนกวรรณ ศิลป์สุข เป็นโรค ฉาลัสซีเมียตั้งแต่เกิด ทำให้เธอมีร่างกายแคระแกร็น กระดูก เปราะและเจ็บป่วยด้วยโรคแทรกซ้อนนานาชนิด ซึ่งมักทำให้อายุสั้น แต่เธอกับน้องสาวไม่มีสีหน้าอมทุกข์แต่อย่างใด กลับใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เธอพูดจากประสบการณ์ของตัวเองว่า “มันไม่สำคัญหรอกว่าเราจะเป็นอย่างไรหรือมีอะไรเกิดขึ้นกับชีวิต แต่สำคัญที่ว่าเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว เราคิดกับมันยังไงต่างหาก สำหรับเราสองคน ความสุขเป็นเรื่องที่หาง่ายมาก ถ้าใจของเราคิดว่ามันเป็นความสุข”

ไอโตทาเกะ ฮิโรทาดะ เกิดมาพิการ ไร้แขนไร้ขา แต่เขาสามารถช่วยตัวเองได้แทบทุกอย่าง ในหนังสือเรื่อง *ไม่ครบห้า* เขาพูดไว้ตอนหนึ่งว่า “ผมเกิดมาพิการแต่ผมมีความสุขและสนุกทุกวัน” ใครที่ได้รู้จักเขาคงยอมรับเต็มปากว่าเขาเป็นคนที่มีความสุขคนหนึ่งอาจจะสุขมากกว่าคนที่มืออวัยวะครบ (แต่กลับเป็นทุกข์เพราะหน้ามีสิ่ว ผิวดกกระ พุงไม่กระชับ)

ในโลกที่ซับซ้อนและผันผวนปรวนแปรอยู่เสมอ เราไม่สามารถเลือกได้ว่าจะต้องมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับเราตลอดเวลา แต่เราเลือกได้ว่าจะมีปฏิกริยากับสิ่งนั้นอย่างไร รวมทั้งเลือกได้ว่าจะยอมให้มันมีอิทธิพลต่อเราอย่างไรและแค่ไหน

เราสั่งให้อากาศเย็นตลอดเวลาไม่ได้ แต่เราเลือกได้ว่าจะยอมให้อากาศร้อนมีอิทธิพลต่อจิตใจของเราได้แค่ไหน นี่คือการเลือกอย่างหนึ่งที่เรามีกันทุกคน อยู่ที่ว่าเราจะใช้เสรีภาพชนิดนี้หรือไม่ พุดอีกอย่างก็คือ ถ้าเราหงุดหงิดเพราะอากาศร้อน นั่นแสดงว่าเราเลือกแล้วว่าเราจะยอมให้มันยัดเยียดความทุกข์แก่ใจเรา สุขหรือทุกข์อยู่ที่เราเลือก มิใช่มีใครมาทำให้ ถึงแม้จะป่วยด้วยโรคร้าย เราก็ยังสามารถมีความสุขได้

เมื่อใดก็ตามที่ความเปลี่ยนแปลงอันไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น หากเราไม่สามารถสกัดกั้นหรือบรรเทาลงได้ ในยามนั้นไม่มีอะไรดีไปกว่าการหันมาจัดการกับใจของเราเอง เพื่อให้เกิดความทุกข์น้อยที่สุด หรือใช้มันให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ด้วยวิธีการต่อไปนี้



๑. ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นแล้ว

การยอมรับความจริงที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้เราเลิกบ่น ตีโพยตีพาย หรือมัวแต่ตีกอกกหัว ซึ่งมีแต่จะเพิ่มความทุกข์ ให้แก่ตนเอง คนเรามักซ้ำเติมตัวเองด้วยการบ่นโวยวายใน สิ่งที่ไม่อาจแก้ไขอะไรได้

เรามักทำใจยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นแล้วไม่ได้ เพราะ เห็นว่ามันไม่ถูกต้อง ไม่น่าเกิด ไม่ยุติธรรม (“ทำไมต้อง เป็นฉัน ?”) แต่ยิ่งไปยึดติดหรือหมกมุ่นกับเหตุผลเหล่านั้น เราก็ยังเป็นทุกข์ แทนที่จะเสียเวลาและพลังงานไปกับการบ่น โวยวาย ไม่ดีกว่าหรือหากเราจะเอาเวลาและพลังงานเหล่านั้น ไปใช้ในการรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว

ทุกครั้งที่ทำงาน เราสามารถเลือกได้ว่าจะเหนื่อย อย่างเดียว หรือเหนื่อยสองอย่าง คำถามคือทุกวันนี้เราเลือก เหนื่อยกี่อย่าง นอกจากเหนื่อยกายแล้ว เรายังเหนื่อยใจด้วย หรือไม

การยอมรับความจริง ไม่ได้แปลว่ายอมจำนนต่อสิ่งที่ เกิดขึ้น แต่เป็นจุดเริ่มต้นของการเลือกที่จะไม่ยอมทุกข์เพราะ

ความเปลี่ยนแปลง อีกทั้งยังทำให้สามารถตั้งหลักหรือปรับตัว
ปรับใจพร้อมรับความเปลี่ยนแปลงนั้นอย่างดีที่สุด

๒. ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด

นอกจากบ่นโวยวายกับสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว เรามักทุกข์
เพราะอาลัยอดีตอันงดงาม หรือกังวลกับสิ่งเลวร้ายที่คิดว่า
จะเกิดขึ้นในอนาคต สุดท้ายก็เลยไม่เป็นอันทำอะไร

ไม่ว่าจะอาลัยอดีตหรือกังวลกับอนาคตเพียงใด ก็ไม่
ช่วยให้อะไรดีขึ้น กลับทำให้เราย่ำแย่กว่าเดิม สิ่งเดียวที่จะ
ทำให้อะไรดีขึ้นก็คือการทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ทางข้างหน้าแม้
จะยาวไกลและลำบากเพียงใด แต่เราไม่มีวันถึงจุดหมายเลย
หากไม่ลงมือก้าวเสียแต่เดี๋ยวนี้ รวมทั้งใส่ใจกับแต่ละก้าวให้ดี
ถ้าก้าวไม่หยุดในที่ที่สุดก็ต้องถึงที่หมายเอง

บรูซ เคอร์บี นักไต่เขา พุดไว้อย่างน่าสนใจว่า “ทุก
อย่างมักจะดูเลวร้ายกว่าความจริงเสมอเมื่อเรามองจากที่ไกลๆ
เช่น หนทางขึ้นเขาดูน่ากลัว....บางเส้นทางอาจดูเลวร้ายจน
คุณระย่อและอยากหันหลังกลับ นานมาแล้วผมได้บทเรียน



สำคัญคือ แทนที่จะมองขึ้นไปข้างบนและสูญเสียกำลังใจกับการจินตนาการถึงอันตรายข้างหน้า ผมจับจ้องอยู่ที่พื้นใต้ฝ่าเท้าแล้วก้าวไปข้างหน้าทีละก้าว”

๓. มองแง่บวก

มองแง่บวกไม่ได้หมายถึงการฝันหวานว่าอนาคตจะ
ต้องดีแน่ แต่หมายถึงการมองเห็นสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบัน
ไม่ว่าเจ็บป่วย ตกงาน หรืออกหัก ก็ยังมีสิ่งดีๆ อยู่รอบตัว
และในตัวเรา รวมทั้งมองเห็นสิ่งดีๆ ที่ซุกซ่อนอยู่ในความ
เปลี่ยนแปลงเหล่านั้นด้วย

แม็กนักรรณ ศิลป์สุข จะป่วยด้วยโรคร้าย แต่เธอก็มี
ความสุขทุกวัน เพราะ “เราก็ยังมีตาเอาไว้มองสิ่งที่สวยๆ มี
จมูกไวได้กลิ่นหอมๆ มีปากไวกินอาหารอร่อยๆ แล้วก็มี
ร่างกายที่ยังพอทำอะไรได้อีกหลายอย่าง แค่นี้ก็เพียงพอแล้ว
ที่เราจะมีความสุข” ส่วนจารุวรรณ ศิลป์สุข น้องสาวของเธอ
ซึ่งขาหักถึง ๑๔ ครั้งด้วยโรคเดียวกัน ก็พูดว่า “ขาหักก็ดี
เหมือนกัน ไม่ต้องไปโรงเรียน ได้อยู่กับบ้าน พังยายเล่านิทาน

หรือไม่ก็อ่านหนังสือ อยู่กับดอกไม้ กับธรรมชาติ กับสิ่ง
ที่เราชอบ ก็ถือว่ามีความสุขไปอีกแบบ”

โจว ต้า กวน แม้จะถูกตัดขา แต่แทนที่จะเศร้าเสียใจ
กับขาที่ถูกตัด เขากลับรู้สึกดีที่ยังมีขาอีกข้างหนึ่ง ดังตั้งชื่อ
หนังสือรวมบทกวีของเขาว่า “ฉันยังมีขาอีกข้างหนึ่ง”

หลายคนพบว่าการที่เป็นมะเร็งทำให้ตนเองได้มาพบ
ธรรมะและความสุขที่ลึกซึ้ง จึงอดไม่ได้ที่จะอุทานว่า “โชคดีที่
เป็นมะเร็ง” ขณะที่บางคนบอกว่า “โชคดีที่เป็นแค่มะเร็งสมอง”
เพราะหากเป็นมะเร็งปากมดลูกเธอจะต้องเจ็บปวดยิ่งกว่านี้

ถึงที่สุด ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นกับเรา ก็ล้วนดีเสมอ อย่าง
น้อยก็ดีที่ไม่แย่ไปกว่านี้

๔. มีสติ รู้เท่าทันตนเอง

เมื่อความเปลี่ยนแปลงที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น เรามัก
มองออกนอกตัว และอดไม่ได้ที่จะโทษคนโน้นต่อว่าคนนี้
และเรียกร้องใครต่อใครมาช่วย แต่เรามักลืมดูใจตนเอง ว่า
กำลังปล่อยให้ความโกรธแค้น ความกังวล และความท้อแท้



ครอบงำใจไปแล้วมากนักน้อยเพียงใด เราลืมไปว่าเป็นตัวเราเอง ต่างหากที่ยอมให้เหตุการณ์ต่างๆ รอบตัว ยัดเยียดความทุกข์ ให้แก่ใจเรา ไม่ใช่เราดองหรือที่เลือกทุกข์มากกว่าสุข การมีสติ ระลึกรู้ใจที่กำลังจมอยู่กับความทุกข์ จะช่วยพาใจกลับสู่ความ ปกติ เห็นอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นโดยไม่ไปข้องเกี่ยว จ่อมจม หรือยึดติดถือมั่นมัน อีกทั้งยังเปิดช่องและบ่มเพาะปัญญาให้ ทำงานได้เต็มที่ สามารถเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี หรือมองเห็นด้านดีของมันได้

สติและปัญญาทำให้เรามีเสรีภาพที่จะเลือกสุข และหัน หลังให้กับความทุกข์ ไข้หรือไม่ว่าอิสรภาพที่แท้คือความ สามารถในการอนุญาต ให้สิ่งต่างๆ มีอิทธิพลต่อชีวิตของเรา ได้เพียงใด ความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ของทรัพย์สิน ของผู้คนรอบตัว รวมทั้งความเปลี่ยนแปลงในบ้านเมือง ไม่ สามารถทำให้เราทุกข์ได้ หากเราเข้าถึงอิสรภาพดังกล่าว แทนที่เราจะมัววิงวอนเรียกร้องให้เกิดความเปลี่ยนแปลงที่ ถูกใจเรา ไม่ดีกว่าหรือหากเราพยายามพัฒนาตนบ่มเพาะ จิตใจให้เข้าถึงอิสรภาพดังกล่าว ควบคู่ไปกับการสร้างสรรค์ สิ่งดีงามให้เกิดขึ้นแก่ตนเองและสังคม

การเจริญสติอยู่เสมอ

จะช่วยให้เราอยู่กับปัจจุบันได้ โดยไม่ยึดติด
กับสิ่งที่เกิดขึ้นกับปัจจุบัน คือปล่อยวางได้ แม้กระทั่ง
ทุกขเวทนาที่กำลังบีบคั้นอยู่ การเจริญสติ
เป็นกิจวัตรจะทำให้เรา ไม่ลืมหาย ไม่ลืมใจ
ใจอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่เผลอไปในอดีต
ไม่เผลอไปในอนาคต

นอกจากความคิดปรุงแต่งและความเจ็บปวด
ที่ควรปล่อยวางแล้ว ยังมีอีกอย่างที่เราควร
ปล่อยวางด้วย นั่นคือความยึดถือในตัวตนของฉันทัน
หรือความยึดถือในตัวตน ซึ่งเป็นความยึดติด
ที่ลึกซึ้งที่สุด การยึดติดในตัวตนเป็นตัวการสำคัญ
ของความทุกข์ทั้งในยามปกติ และ
ยามเจ็บป่วย

วางใจอย่างไรเมื่อเป็นมะเร็ง



พวกเราหลายคนในที่นี้อาจจะกังวลใจที่รู้ว่าตัวเองเป็น มะเร็ง จริงๆ แล้วพวกเราไม่ได้เป็นมะเร็งนะ พวกเราแค่มี มะเร็งอยู่ในตัว มันต่างกันมาก ระหว่างความคิดว่า “ฉันเป็น มะเร็ง” กับความคิดว่า “ฉันมีมะเร็งอยู่ในตัว” ถ้าเราคิดว่าเรา เป็นมะเร็ง ก็แสดงว่ามะเร็งเป็นทั้งหมดของเรา แต่ในความ เป็นจริง มะเร็งไม่ใช่เป็นทั้งหมดของเรา มันเป็นส่วนเล็กๆ หนึ่งของตัวเรา แต่ถ้าเราคิดว่าเราเป็นมะเร็งเมื่อไร ก็แปลว่า มะเร็งคือเรา เราคือมะเร็ง มันไม่มีอะไรมากกว่านั้นแล้ว แต่ที่ จริงเรามีอะไรอีกเยอะในชีวิตนอกจากมะเร็ง

ขอให้แยกแยะให้ได้ว่า เราแค่มีมะเร็งอยู่ในตัว เรา ไม่ใช่เป็นมะเร็ง ถึงแม้เราจะพูดว่าฉันเป็นมะเร็ง ก็ขอให้ เป็นการพูดโดยโวหาร แต่ให้ตระหนักว่าจริงๆ แล้ว เราแค่มี มะเร็งอยู่ในตัว มะเร็งไม่ใช่เรา และเราก็ไม่ใช่มะเร็ง



อาตมาอยากจะพูดถึงการทำใจในยามประสบเหตุร้าย ซึ่งรวมถึงเวลาพบว่ามะเร็งอยู่ในตัวด้วย พุทธศาสนานั้น มองว่า คนเราจะสุขหรือทุกข์ มันไม่ได้อยู่ที่ว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่ว่าเรารู้สึกหรือมีปฏิกิริยาอย่างไรกับมัน สิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นกับเรา เช่น เงินหาย เจ็บป่วย ตกงาน ออกหัก อุบัติเหตุ สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถทำให้เราทุกข์ได้ จนกว่าใจเราจะยอมทุกข์เพราะมัน แต่ถ้าใจเราไม่ยอมทุกข์ เราวางจิตวางใจเป็น สิ่งที่เกิดขึ้นก็แค่กระทบทรัพย์สินสมบัติ หรือกระทบกายของเราเท่านั้น แต่ไม่กระเทือนไปถึงใจ มันมีหลายด้านกว่าจะมาถึงใจเราได้ แต่ถ้าเรายอมเปิดให้ความทุกข์เข้ามาถึงใจ เราก็ต้องทุกข์แน่นอน แต่ถ้าใจเราไม่ยอม เราวางใจถูก วางใจเป็น ก็ทุกข์แค่ภายนอก ไม่ทุกข์มาถึงใจ

พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนอุบาสกคนหนึ่งชื่อณกุลบิดา ซึ่งกำลังป่วยหนักว่า “แม้กายกระสับกระส่ายแต่อย่าให้ใจกระสับกระส่าย” กายทุกข์แต่ว่าใจไม่ทุกข์นั้นทำได้ กายทุกข์ไม่ได้แปลว่าใจจะต้องทุกข์ตามไปด้วย แต่ส่วนใหญ่ปล่อยให้อใจทุกข์ด้วย ที่ใครๆ ปั่นกันว่าทุกข์ก็เพราะเหตุนี้

ความทุกข์ที่แท้มันอยู่ที่ใจ และใจจะทุกข์หรือไม่ขึ้นอยู่กับว่าเราวางใจอย่างไร เรามองเหตุการณ์นั้นอย่างไร ถ้าเรามองว่ามะเร็งคือคำพิพากษาตัดสินประหารชีวิต เราก็หมดอาลัยตายอยาก เราก็ท้อแท้ แต่ถ้าเราคิดว่ามะเร็งเป็นเหตุการณ์หนึ่งในชีวิตที่เราสามารถเรียนรู้จากมันได้ เราก็ไม่ทุกข์ มันเหมือนกับเวลาเราเจอแดด ถ้าเรawangใจไม่เป็น ใจก็ทุกข์ แต่ถ้าwangใจเป็นก็ไม่ทุกข์ถึงใจ

มีคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า บ่ายวันหนึ่งอากาศร้อนมาก เขาเลยนั่งเล่นอยู่ในบ้านเปิดแอร์เต็มที ไม่นานเขาได้ยินเสียงไปรษณีย์กดกริ่งที่หน้าบ้านให้มารับจดหมาย เขาหงุดหงิดมากเพราะไม่อยากออกไปเจอความร้อนข้างนอก เขาก็เลยนั่งอยู่เฉยๆ แต่บุรุษไปรษณีย์รู้ว่าในบ้านมีคนอยู่ เพราะมีรถจอดอยู่และประตูบ้านข้างในก็เปิดอยู่ เขาก็เลยรอกคนมารับจดหมาย แต่เขาไม่ได้รอเปล่าๆ ร้องเพลงด้วย ร้องเพลงลูกทุ่งอยู่นานเลย ร้องจนเจ้าของบ้านอยู่เฉยไม่ได้ต้องเดินออกมารับ พอรับจดหมายเสร็จเขาก็ถามบุรุษไปรษณีย์ว่า อากาศร้อนอย่างนี้ คุณยังมีอารมณ์ร้องเพลงอีกหรือ



บุรุษไปรษณีย์ตอบได้ดีมาก เขาตอบว่า “ถ้าโลกร้อนแต่ใจเราเย็น มันก็เย็นครับ ร้องเพลงเป็นความสุขของผมอย่างหนึ่ง ส่งไปร้องไป” ว่าแล้วเขาก็ขับรถไปส่งจดหมายที่บ้านอื่นต่อ

อากาศร้อนแต่ใจบุรุษไปรษณีย์คนนี้ไม่ได้ร้อนตามไปด้วย เขารู้วิธีทำให้ใจให้เย็น เห็นไหมว่า จริงๆ แล้ว คนเราเลือกได้ว่าจะสุขหรือทุกข์ ถึงแม้เราเลือกไม่ได้ว่าจะต้องมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับเราตลอดเวลา แต่เราเลือกได้ว่าจะยอมให้สิ่งเหล่านั้นมีอิทธิพลต่อเราแค่ไหน เราไม่สามารถบังคับให้มีแต่สิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับเรา แต่เราสามารถเลือกได้ว่าจะสุขหรือทุกข์ ตรงนี้สำคัญมากนะ เราเลือกไม่ได้ว่า ชีวิตนี้จะมีแต่ลูกน้องที่ถูกต้องจะมีแต่เจ้านายที่ดีๆ จะมีโชคกลางเสมอๆ บางครั้งเราก็ต้องเจอสิ่งที่ไม่ถูกใจ แต่แม้กระนั้นเราก็เลือกได้ว่าจะวางใจอย่างไร เราเลือกได้ว่าจะสุขหรือทุกข์เพราะมันหรือเปล่า

มีเด็กได้หวนคนหนึ่งชื่อโจว ต้า กวน อายุ ๑๐ ขวบ เขาเป็นมะเร็งที่ต้นขา ทำเคมีบำบัด ๗ ครั้ง ฉายแสง ๓๐ ครั้ง ในที่สุดต้องผ่าขา เขาเขียนบทกวีไว้อีกหนึ่ง เป็นหนังสือชื่อว่า

“ฉันยังมีขาอีกข้างหนึ่ง” แปลเป็นภาษาไทยแล้ว ขอให้สังเกตว่า เขาไม่ได้เขียนว่า ฉันเสียขาไปข้างหนึ่ง แต่เขียนว่า ฉันยังมีขาอีกข้างหนึ่ง แตกต่างกันมากนะ ระหว่างฉันเสียขาไปข้างหนึ่ง กับฉันยังมีขาอีกข้างหนึ่ง คนที่คิดว่าฉันเสียขาไปข้างหนึ่งจะทุกข์มาก แต่คนที่มองว่าฉันยังมีขาอีกข้างหนึ่งจะรู้สึกว่าคุณยังโชคดีที่ไม่เสียขาไปทั้งสองข้าง นี่เป็นการมองแง่บวก มองแง่ลบคือว่าฉันเสียขาไปข้างหนึ่ง มองแง่บวกคือว่าฉันยังมีขาอีกข้างหนึ่ง และฉันโชคดีที่ยังไม่เสียขาสองข้าง

มีตอนหนึ่งในหนังสือเล่มนี้ที่น่าสนใจมากเขาเขียนง่าย ๆ แบบเด็กๆ ว่า

วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๓๙

พ่อแม่ปกครองฉันเข้าห้องผ่าตัด

เด็กชายสงบเป็นเพื่อนบ้านฉัน

เด็กหญิงวิตกเป็นเพื่อนบ้านฉัน

ฉันเลือกเด็กชายสงบเป็นเพื่อน



ต่อมาอีกเดือนหนึ่งเขาเขียนว่า

พ่ออุ้มฉันเข้าห้องผ่าตัด
ฉันมีลุงมันคงเป็นเพื่อนบ้าน
ฉันมีป้ากังวลเป็นเพื่อนบ้าน
ฉันเลือกลุงมันคงเป็นเพื่อน

ต่อมาอีกหนึ่งปี

ฉันชี้หลังพ่อเข้าห้องผ่าตัด
คุณความตายเป็นเพื่อนบ้าน
คุณอยู่รอดเป็นเพื่อนบ้านฉัน
ฉันเลือกคุณอยู่รอดเป็นเพื่อน

คนเรามักจะกลัวและกังวลเวลาเข้าห้องผ่าตัด แต่เด็ก
คนนี้เลือกที่จะทำให้ใจให้สงบและมันคงเมื่อเข้าห้องผ่าตัด เด็ก
คนนี้กำลังบอกว่าเราเลือกได้ระหว่างความสงบกับความวิตก
ระหว่างความมั่นคงกับความวิตกกังวล เราเลือกได้ มันอยู่ที่
ใจเรา ใจเราสำคัญมาก

ยอมรับความจริง

อย่างที่พูดไว้แล้ว เมื่อประสบเหตุร้าย เราเลือกที่จะไม่ทุกข์ก็ได้ ถ้าวางใจให้เป็น ที่นี้จะวางใจอย่างไร อย่างแรก ที่ควรทำก็คือการยอมรับความจริง เมื่อเกิดอะไรขึ้นแล้ว ป่วยการที่เราจะไปตีโพยตีพายว่าทำไมถึงต้องเป็นฉัน ป่วยการที่จะไปโทษชะตากรรม หรือโทษคนนั้นคนนี้ ยิ่งตีโพยตีพายหรือยิ่งปฏิเสธความจริง เราก็ยิ่งทุกข์

แต่อะไรละที่ทำให้เรายอมรับความจริงได้ยาก ส่วนหนึ่งก็เพราะเราหวนคิดถึงอดีตที่สวຍงาม เมื่อเราต้องสูญเสียอะไรสักอย่าง หรือประสบกับเหตุร้าย เราจะรู้สึกแค้นที่เมื่อหวนนึกถึงตอนที่เรายังมีสิ่งนั้น หรือยังสุขสบายดี ความอาลัย ความเสียดาย จะทำให้เราไม่สามารถยอมรับความจริงที่เป็นอยู่ตอนนี้ได้

นอกจากหวนคิดถึงอดีตที่สวຍงามแล้ว เรายังมักกังวลกับอนาคตด้วยว่าต่อไปฉันจะอยู่อย่างไร ใครจะดูแลฉัน บางทีก็นึกถึงภาพตัวเองตอนป่วยหนัก หรือคิดไปถึงความตายโน่นเลย คิดแค่นี้ก็ทำให้ท้อแล้ว มีคนหนึ่งเดินขึ้นบันได



๓ ขึ้นไปหาหมอ พอมอบบอกว่าคุณเป็นมะเร็ง เเท่านี้ก็เข้าอ่อน ทрудเลย กลับไปบ้านก็กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ที่เขาล้มทรุดไม่ใช่เพราะร่างกายอ่อนแอ แต่เป็นเพราะใจที่กังวล ปรุ่งแต่งจนเครียด ทำให้ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นไม่ได้

คนเราไม่สามารถยอมรับความจริงในปัจจุบันได้ก็เพราะเรามัวอาลัยกับอดีต หรือกังวลกับอนาคต มีแค่สองอย่างนี้เท่านั้น แต่ถ้าเราพาจิตกลับมาอยู่กับปัจจุบัน เห็นว่าอดีตผ่านไปแล้ว อย่าไปอาลัยถึงมัน ส่วนอนาคตก็ยังมาไม่ถึง อย่าเพิ่งไปกังวลกับมันมาก ป่วยการที่จะบ่นหรือตีโพยตีพายให้เรามาเริ่มต้นที่ปัจจุบัน เราก็จะยอมรับความจริงได้

มีคนหนึ่งพูดไว้น่าสนใจว่า ชีวิตเหมือนกับการเล่นไฟ บางครั้งเราจั่วไฟได้ใบที่ไม่ดีมา ป่วยการที่จะบ่นว่าทำไมฉันได้ไฟใบนี้มา ไม่มีประโยชน์เพราะคุณไม่สามารถเปลี่ยนไฟที่จั่วมาได้ สิ่งที่คุณควรทำคือ เล่นไฟในมือให้ดีที่สุด นี่คือการยอมรับความจริง เมื่อยอมรับความจริงแล้วเราจึงจะสามารถคิดต่อไปได้ว่า ต่อแต่นี้ไปฉันจะใช้ชีวิตอย่างไร จะทำอย่างไรกับโรคภัยไข้เจ็บ แต่ถ้าเราเอาแต่บ่นว่าทำไมถึงต้องเป็นฉัน

ฉันอุตส่าห์ทำบุญให้ทานมาตลอดชีวิต ทำไมถึงเป็นมะเร็ง ถ้ามันแต่ป็นอย่างนี้เราจะไม่มีความคิดอ่านทำอะไรเลย อย่างลืมนะว่า คนเก่งแม้จั่วได้ไฟโบที่ไม่ดี เขาก็ยังสามารถเล่น จนนชนะได้ นั่นเพราะเขาไม่มัวบ่นว่าโชคไม่ดี

ในทำนองเดียวกันแม่ครัวที่มีฝีมือ แม้มีเครื่องปรุง ไม่ครบ แต่เขาไม่เสียเวลามาโวยวายว่าทำไมถึงไม่มีเครื่องปรุง ดีๆ แต่เขาจะใช้เครื่องปรุงที่มีอยู่นั้นให้ดีที่สุด แล้วเขาสามารถ ปรุงอาหารให้อร่อย และอาจอร่อยกว่าคนที่มีความรู้ครบ ครบทุกอย่างเสียอีก เพราะอาหารจะอร่อยหรือไม่ ไม่ได้ขึ้นกับ อุปกรณ์หรือวัตถุดิบเท่านั้นแต่อยู่ที่ฝีมือด้วย แต่ถ้ามัวแต่ตีโพย ดีพ่าย ใจเราก็ทุกข์ พอทุกข์ ปัญหาก็เลยไม่เกิด ไม่สามารถ เปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดีได้

ถ้าเรามัวแต่ตีโพยดีพ่ายว่าทำไมต้องเป็นมะเร็ง ทำไม ต้องเป็นฉัน ก็จะไม่สามารถใช้ชีวิตให้มีความสุขได้ และนั่น คือการสร้างความทุกข์ให้แก่ตัวเอง คือทุกข์กายไม่พอ ยัง เอาความทุกข์ใจมาทับถมตัวเองด้วย ทุกข์ใจคืออะไร ก็คือ การบ่น การตีโพยดีพ่าย บางทีเราก็บ่นโวยวายบอกว่า



ไม่เป็นธรรมเลย มีหลายคนคิดแบบนี้ แต่ไม่มีประโยชน์ที่เราจะคิดอย่างนั้น เพราะว่าตอนนี้โรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นแล้ว เราก็ต้องทำสิ่งที่มีอยู่ให้ดีที่สุด ทุกข์กายอย่างเดียวก็นพอแล้ว อย่าไปทุกข์ใจเพิ่มอีก

เมื่อสองเดือนที่แล้ว อาตมาไปอภิปรายกับหลวงพ่อยอม กัลยาโณ ท่านเล่าถึงรายการหนึ่งที่ท่านประทับใจ คือ รายการพลเมืองเด็ก ของช่องทีวีไทย ในรายการนี้เขาเอาเด็กมาทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ คล้ายๆ เรียลลิตี้โชว์ มีตอนหนึ่งเขาให้เด็กสามคนขนของขึ้นรถไฟ เด็กก็ต้องรีบขน เพราะว่ารถไฟมีเวลาออกที่แน่นอน แต่ว่าบ่ายวันนั้นมีการถ่ายทอดสดการขกมวยของสมจิตร จงจอหอ นักชก เหรียญทองโอลิมปิก เด็กสองคนเป็นผู้ขายอายุ ๑๒-๑๓ ก็ทำงานไปดูสมจิตรขกมวยที่ร้านกาแฟข้างสถานี ปล่อยให้เพื่อนซึ่งเป็นผู้หญิงคนเดียว

พิธีกรจึงไปถามเด็กผู้หญิงว่าคิดอย่างไรกับเพื่อนอีกสองคนที่ทำงานไป เธอตอบว่า เห็นใจเขาเพราะเขาอยากขกมวย นานๆ เขาจะได้ดู พิธีกรก็ถามแยกต่อไปว่า เธอ

ไม่โกรธไม่คิดจะไปด่าว่าเด็กสองคนนี้หรือที่ทำงานให้ทำคนเดียว เธอตอบน่าสนใจมากกว่า “หนูขนของขึ้นรถไฟหนูก็เหนื่อย อย่างเดียว แต่ถ้าหนูโกรธหรือไปด่าว่าเขา หนูก็เหนื่อยสองอย่าง” เด็กคนนี้นฉลาดพอที่จะเลือกเหนื่อยอย่างเดียว แต่ผู้ใหญ่จำนวนไม่น้อยเลือกเหนื่อยสองอย่างไข่มุข

เวลาเราเจ็บเราป่วย เราเลือกป่วยอย่างเดียว หรือเลือกป่วยสองอย่าง ถ้าป่วยแค่กายเราทุกข์แค่อย่างเดียว แต่ถ้าเราบ่นว่าทำไมถึงป่วย หรือกังวลกับอนาคต เราก็คะป่วยสองอย่าง คือป่วยทั้งกายป่วยทั้งใจ เราควรเอาเด็กคนนี้เป็นแบบอย่าง เธอฉลาด ไม่มัวโมโหที่เพื่อนทำงาน ในเมื่อเธอต้องทำงานคนเดียว เธอก็ยอมรับความจริงและทำงานนี้ให้ดี ที่สุด ไม่มาเสียเวลาหรือเสียอารมณ์ ทำให้ทุกข์ใจเปล่าๆ อันนี้ก็ตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เราไม่ควรเอาทุกข์มาทับถมตน แต่คนเรามักจะเอาทุกข์มาทับถมตน ป่วยกายไม่พอยังปรุงแต่งจนป่วยใจ เหนื่อยกายไม่พอยังเอาความโกรธมาซ้ำเติมจนป่วยใจ



อยู่อย่างมีความสุข

ประการต่อมาก็คือ การอยู่อย่างมีความสุข หมายความว่าเราควรรู้จักเก็บเกี่ยวความสุขที่อยู่รอบตัว ความจริงเรามีความสุขอยู่แล้ว แต่เมื่อใดก็ตามที่เราบ่น โวยวาย โศกเศร้าเสียใจกับเคราะห์กรรม กลุ้มใจที่ต้องเป็นมะเร็ง ที่ต้องสูญเสียคนรัก หรือเพราะถูกคนโกง มันก็จะทำให้เราไม่สามารถเปิดรับความสุขที่อยู่ในปัจจุบันได้ อย่างที่บอกไว้ตั้งแต่ตอนต้นแล้วว่าเรามีสิ่งดีๆ ในชีวิตมากมาย มะเร็งเป็นแค่ส่วนหนึ่งในชีวิต อย่าให้มันมาบดบังขวางกั้นความสุขที่มีอยู่ ใครที่เศร้าโศกเสียใจกับการเป็นมะเร็งจะไม่สามารถสัมผัสหรือชื่นชม ความสุขที่มีอยู่ได้เลย แต่ถ้าไม่มาบว โศกเศร้าเสียใจ ก็สามารถเก็บเกี่ยวความสุขที่มีอยู่รอบตัวได้

มีผู้หญิงคนหนึ่งเป็นธาลัสซีเมียตั้งแต่เกิด เป็นโรคเลือดที่สามารถทำให้ตายตั้งแต่ยังเล็กได้ หมอบอกว่าเธอจะมีอายุไม่ถึง ๒๐ ปี แต่ตอนนี้เธออายุ ๓๐ แล้ว เธอไม่รู้จำคำว่าสุขภาพดีมาตั้งแต่เกิด และก็ไม่ว่าจะตายเมื่อไร คนอย่างเธอน่าจะมีความสุข ทุกข์ แต่เธอพูดไว้ดีมากว่า “เลือดเราอาจจะจาง

จะแย่น้อย แต่เราก็ยังมีตาเอาไว้มองสิ่งที่สวยๆ มีจมูกไว้มดมกลิ่นหอมๆ มีปากไว้กินอาหารอร่อยๆ แล้วก็มึร่างกายที่ยังพอทำอะไรได้อีกหลายอย่าง แค่นี้ก็เพียงพอแล้วที่เราจะมีความสุข”

เธอไม่มัวเสียใจทำไมฉันต้องมาเป็นอย่างนี้ เพราะเธอรู่วาชีวิตนี้ยังมีสิ่งดีๆ อีกมากมายให้ชื่นชม มีตาไว้มองสิ่งสวยๆ งามๆ มีจมูกไว้มดมดอกไม้หอม มีปากไว้กินของอร่อยๆ แม้ว่านี่เป็นความสุขแบบพินๆ แต่เราก็ไม่ควรปฏิเสธความสุขแบบนี้ เราควรเก็บเกี่ยวความสุขแบบนี้ซึ่งมีอยู่มากในชีวิตประจำวัน แต่ถ้าเราเอาแต่เศร้าโศกเสียใจ เราก็จะละเลยสิ่งเหล่านี้ไป ถึงแม้จะป่วยเพราะมะเร็ง แต่เรายังมีสิ่งดีๆ ในชีวิต เรามีร่างกายที่เดินเหินไปไหนมาไหนได้ เรามีใจที่สามารถสงบเย็นด้วยการทำสมาธิภาวนาได้ เรายังมีโอกาสดีๆ ที่จะเก็บเกี่ยวความสุขได้มากมาย เพราะฉะนั้นอย่ามัวเศร้าโศกเสียใจ หรือกลัดกลุ้ม ขอให้เปิดใจกว้างเสมอเพื่อรับความสุข

เธอยังพูดน่าสนใจอีกว่า “อย่าปล่อยให้ความเศร้าหมองบดบังทุกสิ่งทุกอย่าง เหมือนเวลาที่เราร้องไห้



น้ำตาจะทำให้ฉันตาเราเลื่อน มองอะไรก็พร่ามัวไปหมด” อันนี้ก็ตรงกับที่คนหนึ่งพูดว่า “อย่าร้องไห้เมื่อพระอาทิตย์ตกดิน เพราะว่าน้ำตาจะทำให้เรามองไม่เห็นดวงดาวที่สวยงาม” ดวงอาทิตย์ลับฟ้าแล้วก็จริง แต่ก็ยังมีดวงดาวอยู่บนท้องฟ้า ให้เราชื่นชม ถ้าเรามัวแต่เสียดายดวงอาทิตย์ เราจะไม่มีโอกาสรับรู้ความสวยงามของดวงดาวยามค่ำคืน ทั้งหมดนี้เตือนให้เรากลับมาอยู่กับปัจจุบัน แล้วเราจะพบว่ามีความสุขอีกมากมายที่รอเราอยู่

การอยู่อย่างมีความสุข คือการรู้จักเก็บเกี่ยวความสุขที่มีอยู่รอบตัวในปัจจุบัน หมายถึงการชื่นชมสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ เราจะไปเสียใจทำไมกับเงินพันบาทที่หายไป ในเมื่อเรายังมีบ้าน รถ และเงินในธนาคารเป็นแสนๆ หรือเป็นล้านด้วยซ้ำ เรายังมีพี่น้องพ่อแม่คนรักและลูกหลาน นี่เป็นสิ่งดีๆ ที่เราควรชื่นชมและรู้จักเก็บเกี่ยวความสุขจากสิ่งนั้นๆ แต่ถ้าเราไปเสียใจเพราะประสบเหตุร้าย เราจะไม่มีโอกาสสัมผัสกับความสุขในปัจจุบัน

ความสุขไม่ใช่สิ่งที่ต้องไขว่คว้าหามา เพราะความสุขมีอยู่กับเราแล้ว เพียงแต่เราจะเห็นหรือไม่ อาตมาขออย่าว่าความสุขมีอยู่กับเราแล้ว ไม่ต้องไปหาที่ไหน มันมีอยู่กับเราแล้วทุกขณะ อยู่ที่ว่าเราจะเห็นมันหรือไม่ การที่เราไม่ตามองเห็น มีจมูกตมกลิ่น มีลิ้นพุทได้ เป็นความสุขที่คนพิจารณาจำนวนมากไม่รู้จัก คนตาบอดไม่มีความสุขอย่างที่เรามีตอนนี้ คนหูหนวกไม่มีความสุขอย่างที่เรามีตอนนี้ คนโง่ก็ไม่มีความสุขอย่างที่เรามีตอนนี้ ปัญหาคือว่าเราเห็นความสุขที่เรามีอยู่ตอนนี้หรือไม่ ถ้าเราเห็นก็ควรชื่นชมสิ่งเหล่านี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า นอกจากเราไม่ควรเอาทุกข์ทับถมตนแล้ว ก็ไม่พึงปฏิเสธความสุขที่ได้มาโดยชอบธรรม

พุทธศาสนาไม่ได้ปฏิเสธความสุข ความสุขอะไรที่เราได้มาโดยชอบธรรมเราควรเก็บเกี่ยวเอามารุ่งเรืองชีวิตจิตใจ และไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับเราแค่ไหน ให้ระลึกว่าเราสามารถสัมผัสความสุขได้ตลอดเวลา ตราบใดที่เรายังมีชีวิต ยังมีลมหายใจ ยังมีสติปัญญาอยู่ มีคนคนหนึ่งพิจารณาหนักมากคือไม่มีแขนไม่มีขา มีแต่หัว เป็นชาวญี่ปุ่นชื่อ โอโตทาเกะ



เขาเขียนหนังสือเรื่อง “ไม่ครบห้า” ไปไหนมาไหนด้วยรถ
เลื่อนไฟฟ้า แต่เขาเป็นคนที่มีความสุขคนหนึ่ง มีตอนหนึ่งเขา
เขียนว่า “ผมเกิดมาพิการแต่ผมมีความสุขและสนุกทุกวัน”
คนพิการก็มีสิทธิ์เป็นสุขได้ เขาช่วยตัวเองได้หลายอย่าง
รวมทั้งเล่นบาสเกตบอลก็ได้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะพ่อแม่เลี้ยง
มาดี ไม่ให้เขาสมเพชตัวเอง พ่อแม่สอนให้เขาพึ่งตัวเอง
และใช้สิ่งที่มีอยู่ทุกอย่างให้เป็นประโยชน์ เขาเปรียบเหมือน
คนที่จู้ไฟได้ไม่ดี แต่เล่นไฟได้ดีมากเลย ทั้งๆ ที่ไฟใน
มือเขามีไม่กี่ใบที่ดี

การอยู่อย่างมีความสุขได้ สรุปก็คือ หนึ่งต้องรู้จักเก็บ
เกี่ยวความสุขรอบตัว สองชื่นชมสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ สำหรับข้อสาม
ก็คือ เลือกสุข อย่าปล่อยให้ใจให้จมทุกข์ ตอนต้นอาตมาได้พูด
ถึง ใจว่ ต้ กวน เมื่อเขา เข้าห้องผ่าตัด เขาเลือกความสงบ
และความมั่นคงเป็นเพื่อน ขณะที่คนส่วนใหญ่มักจะเลือก
ความวิตกและความกังวล ที่จริงไม่ได้เลือกด้วยซ้ำแต่ปล่อยให้
ใจจมปลักอยู่ในความวิตกกังวล ที่จริงเราทุกคนสามารถเลือก
ที่จะสงบและมั่นคงได้ นั่นคือ เลือกสุขไม่ปล่อยให้จมกับ
ความทุกข์

ในชีวิตจริงของคนเราต้องเจอทั้งสุขและทุกข์ อยู่ที่ว่าเราจะเลือกอะไร ถ้าเราเลือกเป็น เราก็ได้ความสุข ถ้าเราเลือกไม่เป็นเราก็ถลำเข้าไปในความทุกข์ แต่ถ้าเราเริ่มต้นจากการยอมรับสภาพความจริง เราก็จะสามารถเก็บเกี่ยวความสุขจากปัจจุบันได้ อาตมาอยากจะย้ำว่า ยอมรับความจริงไม่ได้ แปลว่า ยอมจำนน มันต่างกัน ยอมรับความจริงคือยอมรับว่ามันได้เกิดขึ้นแล้ว ถอยหลังไม่ได้ อยู่ที่ว่าจะเดินหน้าอย่างไร ในเมื่อเป็นมะเร็งแล้ว จะปฏิเสธมันก็ไม่ควร สิ่งที่เราควรทำคือ จะจัดการกับมันอย่างไร ยอมรับความจริง ไม่ได้แปลว่า ยอมแพ้ มีปัญหาก็ต้องแก้กันไป ไม่ตีโพยตีพาย และไม่อมมืองอเท้า

อยู่กับปัจจุบันให้เป็น

การยอมรับความจริงก็ดี การอยู่อย่างมีความสุขก็ดี เป็นผลจากการที่เรารู้จักอยู่กับปัจจุบัน คนส่วนใหญ่อยู่กับปัจจุบันไม่เป็น ตัวอยู่ตรงนี้ แต่ใจไม่รู้รู้ที่ไหน ไปอยู่กับอดีตบ้าง ไปอยู่กับอนาคตบ้าง ถ้าเราอยู่กับปัจจุบันเป็น เราก็จะยอมรับ



ปัจจุบัน ถ้าเรายอมรับปัจจุบันเป็นแล้ว เราก็สามารถหาความสุขจากปัจจุบันได้ ไม่ต้องรอความสุขจากอนาคต เพราะความสุขในปัจจุบันมีอยู่แล้ว แต่ถ้าใจไม่อยู่กับปัจจุบันก็จะไม่มีทางเห็นความสุขได้ คนเรานอกจากจะมีความสุขเพราะมัววาลัยอดีตหรือกังวลอนาคตแล้ว ยังเป็นเพราะเราชอบเปรียบเทียบกับคนอื่น พอเปรียบเทียบกับคนอื่นก็เลยไม่พอใจสิ่งที่ตัวเองมี แต่เมื่อใดก็ตามที่เราไม่เปรียบเทียบกับคนอื่นเพราะเรารู้ว่าเรามีสิ่งที่ดีอยู่แล้ว เราก็จะไม่ทุกข์ แต่ถ้าเผลอเปรียบเทียบกับคนอื่นเมื่อไร แม้ได้สิ่งดี ๆ มากก็ยังเป็นทุกข์

มีคนหนึ่งในหมู่บ้านอาตมา ทางห้วย ๑๕ บาท ปรากฏว่าถูกได้เงินมา ๖๐๐ บาท เขาดีใจมาก แต่พอไปเจอเพื่อนอีกคนหนึ่งซึ่งทางเบอร์เดียวกัน แต่เขาทางมากกว่าเลยได้มา ๒,๐๐๐ บาท พอรู้ว่าเพื่อนได้ ๒,๐๐๐ บาทเท่านั้นแหละแกซึมไปเลย คงคล้ายๆ กับข้าราชการที่พอรู้ว่าได้เลื่อนหนึ่งขั้นก็ดีใจ แต่พอรู้ว่าเพื่อนอีกคนได้สองขั้นก็เศร้าเลย ถึงแม้คุณจะได้โชคလာมาเท่าไรก็ตาม แต่ถ้าไปเปรียบเทียบกับคนอื่นตลอดเวลา คุณจะมีความสุขเลย เพราะคุณจะรู้สึกว่าคุณได้น้อยกว่า

มีเรื่องหนึ่งให้ข้อคิดที่ดีมาก คนเล่าเป็นนักเล่นหุ้น วันหนึ่งเขาพบคุณป้าผู้หนึ่งที่ตลาดหุ้น คุณป้าคนนี้เล่าว่าเมื่อสองวันก่อนขายหุ้นไปได้กำไร ๑๐ ล้านบาท เขาก็เลยพูดว่า ขอแสดงความยินดีด้วยครับ คุณป้าเลยตอบว่า ยินดีอะไรเล่า ถ้าฉันขายวันนี้ฉันก็ได้กำไรแล้ว ๒๐ ล้าน วันรุ่งขึ้นเขาไม่เห็นคุณป้าที่ตลาดหุ้นเหมือนเคย ก็เลยถามโบรคเกอร์ว่าแกหายไปไหน ได้คำตอบว่าคุณป้าเข้าโรงพยาบาลเพราะเครียด คุณป้าเครียดเพราะได้แค่ ๑๐ ล้านบาท ๑๐ ล้านบาทไม่ใช่เงินจำนวนเล็กน้อย เป็นลากก้อนใหญ่ที่เกนาจะดีใจที่ได้มา แต่พอคิดว่าฉันน่าจะได้ ๒๐ ล้าน แค่นี้แหละแกก็ทุกข์ทันที

คนเราเป็นทุกข์มากเพราะคำว่า “น่าจะ” พวกเราเป็นอย่างนี้หรือเปล่า ไปซื้อของติดราคา ๕๐๐ บาท ต่อได้ ๓๐๐ บาท กลับไปบ้านด้วยความดีใจ แต่พอพบว่าเพื่อนซื้อของชิ้นเดียวกันในราคา ๒๐๐ บาท รู้สึกอย่างไร เสียใจไหม นักซื้อปึงจะเป็นทุกข์เพราะเหตุการณ์แบบนี้อยู่เป็นประจำ เพราะชอบเปรียบเทียบกับคนอื่น เพราะคิดว่าฉันน่าจะซื้อได้ถูกกว่านี้ นี่เรียกว่าไม่อยู่กับปัจจุบัน และไม่รู้จักชื่นชมสิ่งที่มีอยู่



เวลาเราป่วยไข้อย่าไปเปรียบเทียบกับคนอื่นมาก เพราะถ้าเราเปรียบเทียบแล้วเราจะไม่พอใจสิ่งที่มี อย่าง โอโตทาเกะ แม้ไม่มีแขนไม่มีขา แต่เนื่องจากเขาพอใจสิ่งที่เขามีเขาเลยไม่ทุกข์ แต่ถ้าเขาถูกสอนมาให้เปรียบเทียบกับคนอื่น เขาจะไม่มีความสุขในชีวิตเลย การอยู่อย่างมีความสุขเกิดจากที่เรารู้จักอยู่กับปัจจุบันเป็น การรู้จักอยู่กับปัจจุบันรวมไปถึงการไม่อาลัยอดีตหรือกังวลกับอนาคต ไม่ไปเปรียบเทียบกับใครมาก

มองแง่บวก

อยู่อย่างมีความสุขยังต้องอาศัยการมองในแง่บวกด้วย เพราะว่าคนเรามีแนวโน้มมองอะไรในแง่ลบ หรือไปยึดติดกับสิ่งที่เป็นลบ เรามีสิ่งดีๆ ในชีวิตมากมาย แต่พอเป็นมะเร็งปั๊บ ใจก็จะไปจดจ่ออยู่กับก้อนมะเร็ง ไม่สามารถเปิดรับสิ่งดีๆ มากมายที่มีอยู่ เวลาของหายก็เช่นกัน ทั้งๆ ที่เรามีทรัพย์สินสมบัติอยู่นับพันชิ้น แต่พอของหายแค่ชิ้นเดียว ใจเราก็ไปปักอยู่กับของชิ้นนั้น ไม่สนใจของที่มีอยู่อีก ๔๔๔ ชิ้น ก็เลย

เป็นทุกข์ นี่ก็เป็นผลจากการมองในแง่ลบ แต่ถ้าเรามองในแง่บวก ของหายไปหนึ่งชิ้นก็ไม่ทุกข์ เพราะรู้อย่างมีอยู่อีก ๙๙๙ ชิ้น

ครูคนหนึ่งถูกระดาศซึ่งมีกากบาทอยู่ตรงมุมขวาถามนักเรียนว่าเห็นอะไรบ้าง นักเรียนทั้งชั้นตอบว่าเห็นกากบาทครับ ครูจึงถามต่อว่า แล้วเธอไม่เห็นสีขาวยของกระดาศเลยเหรอ หลายคนที่เป็นมะเร็งบ๊วก็คล้ายกับเด็กนักเรียนในชั้นนี้ ใจปักอยู่ตรงก้อนมะเร็งบ๊ว เห็นแต่แค่นี้ แต่เขาไม่ได้มองว่าเขายังมีสิ่งดีๆ อีกหลายอย่างในชีวิต บางอย่างคนอื่นก็ไม่มีด้วยซ้ำ การมองในแง่บวกคือการที่เรามองเห็นสีขาวยของกระดาศด้วย ถ้าเราเห็นแต่โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นกับตัวเราแล้วไม่เห็นสิ่งอื่นใดในชีวิต ก็แสดงว่าเราไม่เห็นสีขาวยของกระดาศ เราเห็นแต่กากบาท อย่าลืมนะว่าเรายังมีพ่อแม่ ลูกหลาน ยังมีสุขภาพดี เดินเหินไปมาได้ ถ้าเห็นตรงนี้เรียกว่ามองแง่บวก คือไม่ได้เห็นอะไรที่เป็นลบอย่างเดียว

ถ้ามองแง่บวกเป็นก็จะเห็นต่อไปว่าสิ่งที่เป็นเคราะห์ก็มีข้อดีเหมือนกัน มองแง่บวกคือสามารถจะเห็นข้อดีของ



สิ่งที่ไม่น่าพอใจ หรืออาจจะเห็นโทษจากเคราะห์ได้ ไม่น่าอย่างนั้นคงไม่มีคนที่พูดว่า โขคดีที่เป็นมะเร็ง ทำไมเขาถึงพูดว่าโขคดีที่เป็นมะเร็ง เพราะว่ามะเร็งทำให้เขาได้พบสิ่งดีๆ ในชีวิตหลายอย่าง ทำให้หันมาสนใจธรรมะ ทำให้ค้นพบความสุขที่แท้ คือความสงบใจ หลายคนอาจไม่รู้จักรักรมะถ้าไม่เป็นมะเร็ง

มีนักศึกษาคนหนึ่งพูดได้ดีมาก เขาบอกว่า โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวหรือลิวคีเมีย ได้นำพาสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิตของเขามากมาย มะเร็งทำให้เขารู้จักกับพระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง ได้มองเห็นความรักที่บริสุทธิ์แท้จริงจากพ่อแม่ มีเวลาอ่านหนังสือ และมีเวลาหยุดคิด เขาบอกว่า หากไม่มีโรคมะเร็งเข้ามาในชีวิต เขาก็จะใช้ชีวิตเหมือนที่เคย คือ “ตื่นบ่ายสามโมง รอเวลากินเหล้ากับเพื่อน กลับและตื่นขึ้นมาใหม่ ใช้ชีวิตอย่างไม่นึกถึงคนอื่น ไม่มองคนรอบข้าง ใช้ชีวิตอย่างประมาท และไม่รู้จักระวัง”

การมองแง่บวกจะทำให้เราเห็นว่าอะไรที่เกิดขึ้นกับเรา ล้วนดีทั้งนั้น อย่างน้อยก็ดีกว่ามันไม่แยไปกว่านี้ มีเด็กผู้หญิง

คนหนึ่งเป็นมะเร็งสมอง แต่เธอยิ้มแย้มแจ่มใสมาก พอมีคนไปถาม เธอตอบว่า เธอโชคดีที่ไม่ได้เป็นมะเร็งที่มดลูก เพราะเคยมีญาติคนหนึ่งเป็นมะเร็งมดลูก เจ็บปวดมาก เธอรู้สึกโชคดีที่เป็นแค่มะเร็งสมอง

การมองแง่บวกนี้เป็นวิธีคิดแบบพุทธเหมือนกัน พวกเราเคยได้ยินเรื่องพระปุณณะหรือไม่ วันหนึ่งพระปุณณะมาทูลลา พระพุทธเจ้าไปเมืองสุนาปัตตะ พระพุทธเจ้าท้วงว่าเมืองนี้คนดูร้ายนะ ถ้าเขาดำ่ว่าท่าน ท่านจะคิดอย่างไร พระปุณณะก็ตอบว่า เขาดำ่ก็ดีกว่าเขาทุบตี พระพุทธเจ้าถามต่อไปว่า ถ้าเขาทุบตีท่านจะคิดอย่างไร พระปุณณะตอบว่า เขาทุบตีก็ดีกว่าเขาเอาก้อนหินมาขว้าง พระพุทธเจ้าถามว่า ถ้าเขาเอาก้อนหินมาขว้างท่านล่ะ ท่านจะคิดอย่างไร พระปุณณะตอบว่า เขาเอาก้อนหินมาขว้างก็ดีกว่าเขาเอาไม้มาตี พระพุทธเจ้าถามว่า ถ้าเขาเอาไม้มาตี ท่านจะคิดอย่างไร พระปุณณะตอบว่า ถ้าเขาเอาไม้มาตีก็ดีกว่าเขาเอาของแหลมมาแทง พระพุทธเจ้าถามว่า ถ้าเขาเอาของแหลมมาแทง ท่านจะคิดอย่างไร พระปุณณะตอบว่า เขาเอาของแหลมมาแทงก็ดีกว่า



เขามาให้ตาย ที่นี้พระพุทธเจ้าถามคำถามสุดท้ายว่า ถ้าเขามาท่านให้ตาย ท่านจะคิดอย่างไร พระปุนณะบอกว่าคนบางคนอยากตายก็ต้องไปหาמידหรือไปขอให้คนอื่นมาฆ่า หากมีคนมาฆ่าข้าพระองค์ก็ดี ไม่ต้องไปชวนขวยหาמידหรือหาคนมาฆ่าตัวเอง

พระปุนณะมองว่าอะไรเกิดขึ้นกับท่านล้วนดีทั้งนั้น นี่เป็นการมองแง่บวก อะไรที่เกิดขึ้นกับเราดีหมดเลย อย่างน้อยก็ดีที่มันไม่แย่ไปกว่านี้ การคิดแบบนี้ก็เป็นการคิดแบบฉลาดทำใจ พุทธศาสนาเรียกว่าโยนิโสมนสิการ เป็นการมองแบบไร้กุศล

เป็นมิตรกับความตาย

อาตมาได้พูดถึงการวางใจ ตั้งแต่การยอมรับความจริง อยู่อย่างมีความสุข อยู่กับปัจจุบัน มองแง่บวกแล้ว อีกเรื่องหนึ่งที่คิดว่าควรเตรียมใจด้วย คือการเผชิญความตายอย่างสงบ เรื่องนี้บางคนอาจจะคิดว่าเป็นเรื่องไกลตัว แต่บางคนก็คิดว่าเป็นเรื่องน่ากลัว อาตมาคิดว่าไม่ใช่เรื่อง

น่ากลัวเลย หากมองว่านี่เป็นการทำให้เป็นมิตรกับความตาย นี่เป็นเรื่องที่ต้องทำทุกคนไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม ทั้งที่ป่วยและไม่ป่วย ทุกคนมีหน้าที่ที่จะต้องทำให้เป็นมิตรกับความตายถ้าไม่อยากตายอย่างทรมานทรมาน

เราไม่ควรรอให้ความตายมาใกล้ตัวจึงค่อยฝึกใจให้เป็นมิตรกับความตาย แม้มันยังอยู่ไกลเราก็ต้องฝึกใจให้เป็นมิตรกับความตายเอาไว้ เพราะว่าทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องตาย เวลาหมอวินิจฉัยว่าเราเป็นมะเร็ง เราอาจจะรู้สึกที่เราถูกพิพากษาประหารชีวิตแล้ว ที่จริงเราถูกพิพากษาประหารชีวิตมาตั้งแต่เกิดแล้ว ทันทีที่เราเกิดมา ความตายก็รอเราอยู่ข้างหน้าทันที อย่าคิดว่าเราถูกพิพากษาประหารชีวิตเมื่อหมอบอกว่าเราเป็นมะเร็ง ไม่ใช่หรอก ทันทีที่เราเกิดมาเราก็ถูกพิพากษาเรียบร้อยแล้วว่าจะต้องตาย เมื่อไรไม่รู้

คนที่มีความปัญญาจะไม่มองว่าความตายคือเคราะห์ร้าย แต่จะมองว่าความตายเป็นธรรมชาติธรรมดา ขณะเดียวกันก็จะพยายามฝึกใจให้เป็นมิตรกับความตาย สำคัญมากนะ เราอย่าไปมองความตายเป็นศัตรู เราต้องมองความตาย



ว่าเป็นมิตร เมื่อความตายกลายเป็นมิตรแล้ว เราจะไม่กลัวความตาย เราจะเห็นความตายเป็นมิตรหรือเป็นครูที่กระตุ้นเตือนให้เราไม่ประมาท ทำไมหลายคนบอกว่าโชคดีที่เป็นมะเร็ง เพราะมะเร็งทำให้เขาระลึกถึงความตาย เมื่อระลึกถึงความตายก็จะเร่งทำความดี เร่งเข้าวัดปฏิบัติธรรม เร่งสร้างกุศล ละชั่วทำดี ใครที่ทำอย่างนี้ความตายจะกลายเป็นของดี กระตุ้นให้เราขยันหมั่นเพียร ไม่ประมาท

ถ้าเราใช้ความตายให้เป็น ชีวิตเราก็จะมีแต่ความเจริญ ไม่มีความเสื่อม และเมื่อเราเป็นมิตรกับความตายจนถึงขั้นที่เมื่อความตายมาถึงเราก็ไม่กลัว เรายอมรับความจริงได้ว่าเรากำลังจะตาย กลับมาสู่ข้อแรกเรื่องการยอมรับความจริง เมื่อยอมรับความจริงว่าความตายกำลังจะเกิดขึ้นกับเรา เราจะไม่ตื่นตระหนกไม่กลัว ไม่กลัวตายเพราะเรารับความตายเป็นมิตรแล้ว เมื่อใดก็ตามที่เราเปิดใจยอมรับความตาย เราก็สามารถตายอย่างสงบได้ ความตายจะไม่ทำให้เราทรมานทรมาย แต่จะทำได้ก็เพราะมีการฝึกอยู่เสมอ เราต้องฝึกกันทุกคนแม้ว่ายังไม่เป็นมะเร็ง หรือโรคหัวใจ

ก็ต้องฝึก เพราะเราต้องตายกันทุกคน ฝึกอย่างไร ฝึกด้วยการระลึกถึงความตายอยู่เสมอว่า ความตายเป็นสิ่งแน่นอน แต่จะตายเมื่อไร ไม่มีใครรู้ อาจตายคืนนี้พรุ่งนี้ก็ได้ อย่าประมาท ภาวนิตถิเบตกล่าวไว้ดีมากว่า “ระหว่างวันพรุ่งนี้กับชาติหน้า ไม่มีใครรู้หรือกว่าอะไรจะมาก่อน” ดังนั้นเราจึงควรเร่งทำความดี สร้างบุญกุศล และฝึกใจให้ปล่อยวางอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นคนรักของรัก หรือสิ่งที่ไม่รัก เช่น ความโกรธเกลียดหรือความรู้สึกผิด ก็ต้องปล่อยวางให้เป็น ถ้าจะให้ดี ควรฝึกจิตด้วยการทำสมาธิภาวนา โดยเฉพาะการเจริญสติ ซึ่งก็คือการฝึกใจให้อยู่กับปัจจุบัน และวางใจเป็นอุเบกขา ยอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นด้วยใจเป็นกลาง

มีสติรู้กายและใจ

อาตมาได้พูดมาตั้งแต่แรกเรื่องการอยู่กับปัจจุบัน ที่ผ่านมาได้พูดถึงการยอมรับความจริงการเก็บเกี่ยวความสุขในปัจจุบัน การรู้จักชื่นชมสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ รวมทั้งเห็นด้านบวกของทุกสิ่งที่เกิดขึ้น อย่างไรก็ตามการอยู่กับปัจจุบันใน



ความหมายที่ลึกซึ้งกว่านั้นคือ การมีสติรู้กายและใจ ตัวอยู่ไหนใจก็อยู่นั้น ใจอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่หลุดไปอยู่ในโลกแห่งความคิดฟุ้งซ่านหรืออารมณ์ความรู้สึก เรียกว่ามีจิตที่ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ถ้าเรามีสติตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันเราก็จะรู้กายรู้ใจ เราจะรู้ทันความคิด ถ้าเรามีสติรู้กายรู้ใจเราจะเห็นความจริงของกายและใจ และเมื่อเราเห็นความจริงของกายและใจ เราก็จะรู้ว่ากายและใจนั้นไม่ใช่เรา ถึงตรงนี้เราจะเห็นว่า เวลาป่วย มันเป็นกายที่ป่วย ไม่ใช่เราป่วย ไม่มีเราผู้ป่วย มีแต่กายเท่านั้นที่ป่วย ถ้ามีสติมันคงอยู่กับปัจจุบันก็จะมาถึงขั้นที่ว่ากายทุกข์แต่ใจไม่ทุกข์ กายเป็นมะเร็งแต่เราไม่ได้เป็นมะเร็ง มีมะเร็งอยู่ในกาย แต่เราไม่ได้เป็นมะเร็ง เราจะเห็นอย่างนี้ได้ก็ต่อเมื่อเราเห็นกายเห็นใจ รู้ว่ากายและใจไม่ใช่เรา กายทุกข์ใจไม่ทุกข์ กายปวดใจไม่ปวด

ตรงนี้สำคัญมากเวลาเราเผชิญกับทุกข์เวทนาหรือความเจ็บปวดในวาระสุดท้าย ความเจ็บปวดจะต้องเกิดขึ้นกับทุกคน ไม่ใช่เฉพาะคนที่ เป็นมะเร็งเท่านั้น ทุกคนเมื่อใกล้ตายก็จะมีทุกข์เวทนาบีบคั้น แต่ว่าถ้าเรามีสติรู้ทันทุกข์เวทนา ไม่

ปฏิเสธความเจ็บปวด ยอมรับมันอย่างที่เป็น ไม่ผลักไส ใจก็จะนิ่งได้ไม่กระเพื่อม จะมีแต่กายเท่านั้นที่ทุกข์ แต่ใจไม่ทุกข์ไปด้วย มีแต่กายที่ปวด แต่ใจไม่ปวดไปด้วย จะทำได้อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนนกุลบิดาที่อาตมาเล่าตอนต้นว่า กายกระสับกระส่ายแต่อย่าให้ใจกระสับกระส่าย ทำอย่างนั้นได้ เพราะมีสติเห็นว่า กายก็อันหนึ่ง ความเจ็บปวดก็อันหนึ่ง ใจก็อีกอันหนึ่ง สามารถแยกกายและใจออกจากกัน กายทุกข์ แต่ใจไม่ทุกข์ กายปวดแต่ใจไม่ปวด มีแต่กายที่กระสับกระส่าย แต่ใจไม่กระสับกระส่าย และไม่มีความรู้สึกว่าเป็นเราที่กระสับกระส่ายด้วย

การเจริญสติอยู่เสมอจะช่วยให้เราอยู่กับปัจจุบันได้ โดยไม่ยึดติดกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับปัจจุบัน คือปล่อยวางได้ แม้กระทั่งทุกข์เวทนาที่กำลังบีบคั้นอยู่ การเจริญสติเป็นกิจวัตร จะทำให้เราไม่ลืมหายไม่ลืมใจ ใจอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่เผลอไปในอดีต ไม่เผลอไปในอนาคต ทำอย่างนี้แล้วในที่สุดก็จะเป็นมิตรกับความตาย และสามารถเผชิญกับความตายได้อย่างสงบ



ธรรมะสำหรับผู้ป่วย



ความเจ็บความป่วยเป็นธรรมชาติของชีวิต เราคงทราบ
ดีว่าชีวิตของทุกคนมีขึ้นมีลงต้องประสบกับสิ่งที่เป็นบวกและลบ
บางครั้งก็ได้ลาภ บางครั้งก็เสียลาภ บางครั้งก็ได้รับคำสรรเสริญ
แต่บางครั้งก็ถูกตำหนิ ส่วนใหญ่เรามีสุขภาพดี แต่บางครั้งก็
ต้องพบกับความเจ็บป่วย พุดง่าย ๆ ก็คือว่าสิ่งที่เกิดกับเรามี
ทั้งสิ่งที่น่ายินดีและไม่ยินดี มีทั้งสิ่งที่น่าปรารถนาและสิ่งที่
ไม่น่าปรารถนา

สิ่งที่ไม่น่าปรารถนานี้พูดรวม ๆ ก็คือความสูญเสีย
พลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก คนส่วนใหญ่มักเอาสุขและทุกข์
ของตัวเองไปผูกติดกับสิ่งที่มากระทบ คือถ้าประสบสิ่งที่ดี ๆ
ก็มีความสุข แต่ถ้าประสบกับสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่เป็นลบก็จะ
รู้สึกทุกข์ อย่างเช่นสูญเสียทรัพย์สิน พลัดพรากจากคนรัก
เจ็บป่วย หรืองานการไม่ประสบความสำเร็จ



จะว่าไปแล้วชีวิตของคนเราทุกข์ก็เพราะ ๔ เรื่องใหญ่ๆ อันที่หนึ่งคือเรื่องร่างกาย ได้แก่สุขภาพ และอาจจะรวมถึงรูปร่างหน้าตาทรวดทรง สมัยนี้ดูจะเน้นตรงนี้มาก ถ้าเกิดน้ำหนักมากหรือว่าผิวดำ หรือแม้แต่เป็นสิว ผิวกว้าง ผมแตกปลายก็ทุกข์แล้ว

นอกจากทุกข์เพราะเรื่องร่างกายแล้ว ต่อมาก็ทุกข์เรื่องทรัพย์สิน ทรัพย์สินสูญหายไปก็เป็นผู้ทุกข์ หรือแม้จะได้มาแต่ถ้าได้ไม่ถึงใจ หรือรู้ว่าคนอื่นได้มากกว่าเรา ก็ทุกข์ เดียวนี้จะเป็นอย่างนี้มาก มีชาวบ้านคนหนึ่งแทงหอยถูกได้เงินมา ๖๐๐ บาท ที่แรกก็ดีใจ แต่พอรู้ว่าเพื่อนอีกคนแทงหอยถูกเหมือนกัน แต่ได้ ๒,๐๐๐ บาทเพราะแทงมากกว่า พอรู้เข้าที่เคยยิ้มก็เปลี่ยนเป็นหน้าบึ้งตันที่

อันดับที่สามก็คือเรื่องความสัมพันธ์ อันนี้เป็นเรื่องใหญ่เลย เช่นเพื่อนไม่รัก พ่อแม่ไม่เข้าใจ หรือลูกไม่ดูแล เอาใจใส่ มีคนมาตำหนิ หรือถึงขั้นสูญเสียคนรัก เจออย่างนี้ก็จะทุกข์มาก หรือว่าเป็นคนดังแต่ไปที่ไหนไม่มีคนทัก ไม่มีใครรู้จัก ก็ทุกข์ได้ อันนี้รวมถึงเรื่องหน้าตาและศักดิ์ศรีด้วย

สุดท้ายคือเรื่องงานการ งานไม่คืบหน้า งานไม่ประสบความสำเร็จ หรือว่าเจ้านายไม่เห็นคุณค่าของเรา เขาไม่เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งให้เรา อันนี้ก็ทุกข์ได้

คนเราส่วนใหญ่ก็หนีไม่พ้นความทุกข์เพราะเหตุ ๔ ประการนี้ แต่จะว่าไปแล้ว คนเราจะสุขหรือทุกข์ มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับเรา หรือมีอะไรมากระทบเรา สุขหรือทุกข์มันอยู่ที่ใจเราต่างหาก มีบางคนที่เจ็บป่วย สูญเสียเงินทอง แต่เขาไม่ทุกข์ก็มี อาตมาไปได้หัวนมาได้ฟังเรื่องของเศรษฐีคนหนึ่ง เธอถูกโกงเงินไป 60 ล้าน ที่แรกเจ้าตัวก็ทุกข์มาก แต่ว่าหลังจากนั้นไม่กี่วันก็ยิ้มได้ มีคนถามว่าทำไมถึงยิ้มออก เธอตอบว่าก็ยังมิข้าวหอมกรุ่นกินอยู่ทุกวัน ยังมีที่หลับที่นอนสบายๆ จะไม่สุขได้อย่างไร คนอื่นเขาไม่มีกิน ไม่มีที่หลับที่นอน เราสบายกว่าเขาเยอะ จะทุกข์ไปทำไม

พอคิดได้แบบนี้เธอก็ไม่ทุกข์ ตรงกันข้าม บางคนอาจจะถูกหวยได้มียี่สิบล้านหรือได้ม้าร้อยล้านพันล้าน แต่ว่าชีวิตนี้กลับทุกข์ เพราะว่ามีคนมามะรุมมะตุ้มมาขอเงิน ตอนที่เราไม่ถูกหวยเราก็คิดว่าใครมาขอเท่าไรเราก็ให้ อาตมาขอ



ถามหน่อย สมมติว่าเราถูกหวยได้เงิน ๒๐ ล้าน มีใครมาขอ
ล้านหนึ่งเราจะให้ไหม หลายคนบอกว่าให้ ไม่เห็นยากเลย
ให้แล้วก็ยังเหลืออีกตั้ง ๑๙ ล้าน แต่ถ้าเราถูกหวยจริงๆ มีคน
มาขอแค่แสนเดียว ยังไม่อยากจะให้เลย พอมีคนมารุมขอเงิน
จากเราคนละแสนสองแสน เราก็ก็ลุ่มใจ

ฉะนั้นดูให้ดี ๆ สุขหรือทุกข์ของคนเรามันอยู่ที่ใจ ไม่ได้
อยู่ที่ว่ามีอะไรมากระทบกับเรา ไม่ได้อยู่ที่ว่ามีอะไรเกิดขึ้น
กับเรา แม้มีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับเรา เราก็ทุกข์ได้ อย่างเช่น
มีคนแจกเงินให้เรา ๕,๐๐๐ หรือได้โบนัสมา ๑๐,๐๐๐ บาท
เราดีใจใช่ไหม แต่พอเรารู้ว่าเพื่อนได้มากกว่าเรา เขาได้
๒๐,๐๐๐ บาท เราก็จะทุกข์ขึ้นมาเลย เคยสังเกตหรือเปล่า
เวลาเอาผ้าห่มไปแจกให้ชาวบ้าน ชาวบ้านได้ผ้าห่มคนละผืน
ก็ดีใจ แต่ถ้าเขารู้ว่าบ้านอื่นได้ ๒ ผืน จากที่เคยดีใจก็กลายเป็น
เสียใจทันที อาจจะเสียใจยิ่งกว่าตอนที่ไม่ได้แจกผ้าห่ม
เสียอีก แม้ได้ลาภมาก็อาจจะทุกข์ได้ถ้าวางใจไม่เป็น ในทาง
ตรงข้ามแม้จะสูญเสียสิ่งดีๆ ไป ก็ไม่ทุกข์ถ้าหากวางใจให้เป็น
เพราะฉะนั้นสุขหรือทุกข์จริงๆ แล้วอยู่ที่ใจ

ที่นี้พูดเฉพาะเรื่องความทุกข์ อย่างที่บอกแล้วว่า มันอยู่ที่ใจเป็นสำคัญ แต่ว่าตรงไหนในจิตใจที่ทำให้เราทุกข์ คำตอบก็คือความยึดติดนั่นเอง เวลาเราทำเงินหายทั้งๆ ที่ ผ่านไปเป็นอาทิตย์แล้ว แต่ทำไมเรายังทุกข์อยู่ เพราะใจเรา ยังไปติดไปยึดอยู่กับเงินก้อนนั้นอยู่ เงินอาจจะหายแค่พันบาท เทียบไม่ได้กับเงินที่เรามีอยู่ในธนาคารเป็นแสนเป็นล้าน แต่ ทำไมเงินแค่นี้ถึงทำให้เราทุกข์ ก็เพราะเรายังไม่ยอม ปล่อยวาง ใจเรายังไปยึดอยู่กับเงินพันที่หายไป

ความเจ็บป่วยก็เหมือนกัน คนเราเวลาเจ็บป่วยไม่ได้ ป่วยที่กายอย่างเดียว แต่ยังทุกข์ที่ใจด้วย ถามว่าทุกข์ใจ เพราะอะไร ก็เพราะไปห่วงกังวลว่าฉันจะอยู่อย่างไร ใครจะ ดูแลฉัน ใครจะดูแลลูกฉัน บางทีก็คิดไปถึงความตายโน่น มีบางคนไปหาหมอ ทันทีที่รู้ว่าเป็นมะเร็งก็ทรุดเลย ไม่เป็นอัน กินอันนอน ซึมทั้งวัน ทั้งๆ ที่ตอนไปหาหมอยังกระฉับกระเฉง ยิ้มแย้มแจ่มใส แต่ทำไมพอรู้ข่าวเท่านั้นก็ทรุดเลย ที่ทรุดไม่ใช่ เพราะฤทธิ์มะเร็งนะ แต่ทรุดเพราะใจ ใจไปคิดถึงความตาย หรือไม่ก็สร้างภาพเลวร้ายว่า ต่อไปฉันจะเจ็บป่วยอย่างทุกข์



ทรมาน จะทรมานทรมายจนตาย พุดง่าย ๆ คือทุกข์เพราะกังวล กับอนาคต ใจปรุงแต่งเอาไว้ล่วงหน้า แล้วก็ไปยึดกับภาพ ปรุงแต่งนั้น อย่างนี้เรียกว่าไปยึดติดกับอนาคต

จะว่าไปแล้วคนเราหากป่วยกายอย่างเดียวก็ไม่ค่อย เท่าไหร่ แต่ส่วนใหญ่มักป่วยใจด้วย ป่วยใจคือ กังวล กลัว ตื่นตระหนก เครียด กลุ้มใจ ซึ่งมักเกิดจากการปรุงแต่งอนาคต ไปสร้างภาพที่เกินเลยจากความเป็นจริง บางทีอาการไม่ได้ หนักหนาอะไรเท่าไร แต่พอสร้างภาพหรือปรุงแต่งไปในทางที่ เลวร้ายก็ทำให้ร่างกายแย่ลง

ท่านอาจารย์ประเวศ วะสี เคยเล่าให้ฟังว่า เคยมี ผู้ป่วยคนหนึ่งมาหา แกตัวซีด ไม่มีเรี่ยวแรงจนต้องนอนเปลมา คุณหมอซักถามอาการเสร็จแล้วก็หันไปพูดกับแพทย์ฝึกหัดว่า คนไข้คนนี้เป็นอะไรมา แค่นี้พยาธิปากขอ ทำให้เลือดจาง เมื่อได้กินเหล็กก็จะดีวันดีคืน พอพูดจบก็หันไปมองคนไข้ ปราบกว่าคนไข้ลุกขึ้นมาได้เลย แล้วบอกว่าถ้าคุณหมอ บอกว่ามันหายง่ายแบบนี้ผมก็ไม่ต้องใช้ไอ้เปลงนี้แล้วละ ว่า แล้วก็เดินไปขีดผนัง

ที่แรกคนไข้คนนี้ไม่มีแรงขนาดต้องนอนเปล ทำไม่ถึงเป็นอย่างนั้นทั้งๆ ที่เขาแค่มีพยาธิเท่านั้น นั่นก็เพราะเขาคงคิดไปว่าฉันเป็นมะเร็งหรือเป็นโรคร้าย คิดอย่างเดียวไม่พอ แต่ยังยึดติดกับความคิดนั้นด้วย พอไปยึดว่ามันเป็นเรื่องจริงเรื่องจิ้งจ้นมา ก็เลยกังวลตื่นตระหนก ทำให้ไม่มีเรี่ยวไม่มีแรง แต่พอคนไข้ได้ฟังคำของท่านอาจารย์ประเวศ ก็เลยปล่อยวาง ความกังวล รู้สึกสบายใจว่าไม่ได้เป็นโรคร้าย พอใจสบาย กายก็สบาย มีเรี่ยวมีแรงกลับมาเหมือนเดิมโดยที่ไม่ต้องกินยาเลยด้วยซ้ำ

ตรงนี้เป็นปัญหาของคนเจ็บคนป่วยส่วนใหญ่ คือว่าเจ็บป่วยทางกายอย่างเดียวไม่พอ ยังปล่อยใจให้เจ็บป่วยอีกด้วย เพราะมันกังวลกับอนาคต หรือไม่ก็ไปนึกถึงอดีต เมื่อครั้งยังมีสุขภาพดี ไปไหนมาไหนได้ พอนึกถึงความสุขที่เคยสูญเสียไปเพราะความเจ็บป่วย ก็เลยยิ่งทุกข์ใหญ่ อย่างนี้เรียกว่าป่วยใจเพราะยึดติดกับอดีต ไม่ยอมปล่อยวาง

นอกจากความยึดติดในอดีตกับอนาคตแล้ว ความยึดติดอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้คนเราเป็นทุกข์ก็คือความยึดติด



ว่าเป็นฉันเป็นของฉัน หรือเป็น “ตัวกู ของกู” ที่จริงการยึดติดกับอดีตกับอนาคตและการยึดติดว่าเป็นฉันเป็นของฉัน ก็เป็นเรื่องเดียวกัน แต่ว่าอาตมาแยกออกมาเป็นสอง เพื่อจะทำให้เราเข้าใจได้ง่ายขึ้น

การยึดติดว่าเป็นฉันเป็นของฉันคือตัวการสำคัญที่ทำให้เราเป็นทุกข์ อย่างเช่น ของหายถ้าเป็นของคนอื่นหาย เราไม่ทุกข์เลยใช่ไหม แต่ถ้าเงินของเราหาย เราจะทุกข์ขึ้นมาทันที ยิ่งยึดว่าเป็นฉันเป็นของฉันมากเท่าไร ก็ยิ่งทุกข์มากเท่านั้น เวลามีคนประสบอุบัติเหตุเราไม่รู้สึกละอายร้อนเท่าไร แต่ถ้าเป็นพี่น้องฉัน เพื่อนฉัน เราจะตกใจหรือถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ เวลาคนอื่นเดือดร้อน เราอาจรู้สึกเป็นห่วงเป็นใยเขาบ้าง เพื่อนทำสร้อยทองหาย หรือรถของเขาถูกขโมย เราสามารถแนะนำเขาได้ว่าควรทำใจอย่างไร แต่ถ้าเราทำของหายเสียเอง สิ่งที่เราแนะนำคนอื่นกลับเอามาใช้กับตัวเองไม่ได้เลย เราแนะนำให้คนอื่นทำใจ แต่เรากลับทำใจไม่ได้เพราะอะไร ก็เพราะเรายึดติดถือมั่นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นของฉัน มันเลยกระเทือนไปถึงใจ ทำให้ลืมไปว่าเคยแนะนำอะไรแก่ใครไว้บ้าง

ขอให้สังเกตดู พอเราไปยึดติดถือมั่นอะไรว่าเป็นของเรา ในที่สุดเราเองกลับกลายเป็นของมันไป เรายึดว่าเงินนี้เป็นของเรา แต่ว่าพอมีคนมาปล้นมาจี้ บางทีเราคิดจะสู้ขึ้นมาเลยนะ เพราะไม่อยากสูญเสียเงิน มีหลายคนยอมตายเพื่อรักษาเงินเอาไว้ กลายเป็นว่าเรากลายเป็นของเงินไปเสียแล้ว เงินไม่ใช่เป็นของเรา แต่เราเป็นของมัน มีรถคันหนึ่ง อดุส่าห์ดูแลด้วยความภาคภูมิใจว่ามันเป็นของเรา แต่พอเอาไปจอดไว้ข้างถนน ใจก็จะคอยกังวลถึงรถคันนั้น ไม่เป็นอันทำงาน ไม่เป็นอันกินข้าว หรือว่าถ้ารถมีรอยขีดข่วนขึ้นมา บางทีกลุ่มโจรจิกกินไม่ได้นอนไม่หลับเลย เพราะเป็นห่วงมัน ตกลงว่ามันเป็นของเราหรือว่าเราเป็นของมันกันแน่ นี่แหละคนเราทุกข์ก็เพราะไปยึดติดว่ามันเป็นฉันเป็นของฉัน

คราวนี้มันเกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยอย่างไรบ้าง มันเกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยก็เพราะว่า เวลาเกิดความเจ็บป่วยขึ้นมาที่จริงมันเป็นแค่ร่างกายที่ป่วย มันเป็นธรรมชาติของมันอย่างนั้น แต่พอเราไปยึดว่าร่างกายนี้เป็นของฉัน เราก็จะรู้สึกว่ามันเจ็บฉันปวด ไม่ใช่แค่ร่างกายเจ็บป่วยเท่านั้น



แต่มีความรู้สึกที่ฉันเจ็บฉันปวดซ่อนทับขึ้นมา ตรงนี้แหละที่ทำให้เราทุกข์เพิ่มขึ้น

เวลาเราปฏิบัติธรรม ครูบาอาจารย์จะสอนให้เราสังเกตความรู้สึกนึกคิด พอมีความรู้สึกความนึกคิดเกิดขึ้นมาก็ให้เห็นมัน แต่ส่วนใหญ่ไม่เห็นหรอก กลับเข้าไปเป็น มีความโกรธเกิดขึ้นก็ไม่ได้เห็นความโกรธ แต่ไปยึดเอาความโกรธเป็นของฉัน ฉันเป็นผู้โกรธ มีความเครียดเกิดขึ้นก็ไม่ได้เห็นความเครียด แต่ไปยึดเอาความเครียดเป็นของฉัน ฉันกลายเป็นผู้เครียด ในทำนองเดียวกันเวลาเกิดความเจ็บความปวดถ้าเรามีสติเห็นว่าความเจ็บความปวดมันเกิดขึ้นกับกายเห็นเท่านั้นจะไม่ค่อยทุกข์เท่าไร แต่พอไปยึดเอาว่าความเจ็บความปวดเป็นของฉัน ฉันเลยเจ็บปวด เลยทุกข์หนักกว่าเดิมอย่างนี้เป็นเพราะการยึดติดว่าเป็นฉันเป็นของฉัน

ใหม่ ๆ อาจจะมองเห็นยาก แต่ขอให้สังเกตว่าเวลาเราเจ็บป่วยขึ้นมา มันจะมีความไม่พอใจเกิดขึ้น ความไม่พอใจนี้เกิดขึ้นเพราะมีความยึดติดอยู่ลึก ๆ ว่าร่างกายฉันต้องไม่เจ็บต้องไม่ป่วย ความยึดติดที่ว่ามันนี้แหละที่ทำให้ไม่ยอมรับ

ความเจ็บป่วย มันทำให้จิตตื่นนอนกระสับกระส่าย ไม่ยอมรับความจริง เราก็เลยเป็นทุกข์ยิ่งขึ้น คนทั่วไปมักยึดติดว่าร่างกายนี้จะต้องมีสุขภาพดี ต้องแข็งแรง ต้องเป็นดังใจฉัน นี่แหละคือสาเหตุขั้นแรกเลยที่ทำให้คนเราทุกข์ คือพอไปยึดว่าร่างกายนี้เป็นฉันเป็นของฉัน เราก็อยากให้มันเป็นไปตามใจเรา เหมือนรถของฉันจะมีรอยขีดรอยข่วนไม่ได้ หรือว่าบ้านของฉันจะเสื่อมไม่ได้ เงินของฉันจะหายไม่ได้ กล้องของฉันจะต้องอยู่ในสภาพดีตลอดเวลา นี่คือสิ่งที่เรายึดไว้ในใจ อะไรก็ตามที่เรายึดว่าเป็นฉันเป็นของฉัน เราจะมีความคาดหวังแบบนี้อยู่ในใจ

ในทำนองเดียวกันเมื่อเรายึดว่าร่างกายนี้เป็นของฉัน เราก็จะมีความคาดหวังว่าร่างกายนี้ก็จะป่วยไม่ได้ จะเจ็บไม่ได้ รวมทั้งจะแก่ไม่ได้ด้วย ฉะนั้นพอเจ็บป่วยขึ้นมา เราจึงทุกข์มากเพราะว่ามันสวนทางกับความคาดหวังของเรา นี่แหละคือสาเหตุแรกที่ทำให้คนเราทุกข์เวลาเจ็บป่วย ทั้งๆ ความเจ็บป่วยนั้นไม่ได้หนักหนา แต่พอมันไม่เป็นดังใจแถมยังปรุงแต่งไปในทางเลวร้าย เช่น ฉันเป็นมะเร็งหรือเปล่า พอคิดแค่นี้ก็ใจเสียเลย



ด้วยเหตุนี้พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้เรา รู้จักปล่อย
รู้จักวางด้วยการตระหนักรู้ว่า มันไม่ใช่ของเรา สำหรับคน
ธรรมดา ก็ให้ตระหนักไว้ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมันไม่เที่ยง ควร
พิจารณาอย่างนี้ตลอดเวลา ไม่ใช่มาพิจารณาเอาตอนที่
เจ็บป่วยแล้ว แต่ควรพิจารณาตั้งแต่ตอนที่ร่างกายยัง
สุขสบายดีอยู่ เวลาที่ร่างกายเราสุขสบายดี ก็ควรระลึกว่า
สักวันหนึ่งก็ต้องเจ็บป่วย สักวันหนึ่งก็ต้องแก่ สักวันหนึ่ง
อวัยวะต่างๆ ก็จะไม่สมบูรณ์ไป คือถ้าเราระลึกนึกถึงความ
ไม่เที่ยงอย่างนี้อยู่บ่อยๆ ในยามที่มีสุขภาพดี ในยามที่ยังหนุ่ม
ยังสาว พอเจ็บป่วยขึ้นมา หรือแก่ขึ้นมา เราก็จะไม่ทุกข์มาก
แต่ถ้าเราไม่ได้พิจารณาอย่างนี้เลย พอเจ็บป่วยขึ้นมาเราก็เป็น
ทุกข์ แต่ว่าก็ยังไม่สาย เมื่อเจ็บป่วยแล้ว เราควรยอมรับว่า
นี่คือความจริง นี่คือธรรมดาของชีวิต อย่าไปขัดขืน อย่า
ปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว

แม้ว่าโรคที่เกิดขึ้นกับเราจะเป็นโรคร้าย แต่ถ้าเรา
ยอมรับตั้งแต่แรกว่านี่คือความจริงที่เกิดขึ้นแล้ว ความทุกข์ใจ
ก็จะลดลง มีแต่ความป่วยกายเท่านั้น ในทางตรงข้ามถ้าเรา

ปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง เอาแต่ตีโพยตีพายว่าทำไมถึงต้องเป็นฉนั้นๆ เราจะทุกข์ทั้งใจทุกข์ทั้งกาย คนเจ็บคนป่วยหลายคนมักจะพูดเช่นนี้ รวมทั้งเวลาประสบเหตุร้าย เช่น ของหาย ถ้าเราเป็นอย่างนี้ก็แสดงว่าเรายังไม่ยอมรับความจริงว่าทุกๆ คนรวมทั้งเราด้วยมีโอกาสที่จะต้องเจอสิ่งเหล่านี้ทั้งนั้น แทนที่จะถามว่าทำไมถึงต้องเป็นฉนั้น เราควรจะถามใหม่ว่าทำไมถึงจะเป็นฉนั้นไม่ได้ เพราะว่าใครๆ ก็ป่วย ใครๆ ก็สูญเสียทรัพย์สินกัน ใครๆ ก็สูญเสียคนรักกันทั้งนั้น

ถ้าเราระลึกเสมอว่าความไม่เที่ยง ความแก่ ความเจ็บ ความป่วย ความพลัดพรากสูญเสียเป็นธรรมดาของชีวิต มันจะช่วยทำให้เราปล่อยวางได้มากขึ้นเวลาเกิดเหตุร้าย ที่นี้ก็มีปัญหาว่า เราปล่อยวางได้แล้ว แต่ว่าบางครั้งทุกข์เวทนาหรือความเจ็บปวดก็ยังมารบกวน เอาละ ป่วยไม่ว่า แต่ว่าป่วยแล้วทำอย่างไรถึงจะไม่เจ็บ หลายคนยอมรับความป่วยได้ แต่ยอมรับความเจ็บไม่ได้ ทุกขเวทนามันแรงกล้า ตรงนี้แหละที่เราจะต้องกลับมาพิจารณาว่าสิ่งที่เจ็บที่ป่วยนี้มันไม่ใช่เรา ร่างกายเจ็บแต่ไม่ใช่เราเจ็บ กายป่วยแต่ใจไม่ป่วยเป็นสิ่งที่ทำได้

พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนอุบาสกคนหนึ่งว่า แม้กาย กระสับกระส่ายแต่ว่าอย่าให้จิตกระสับกระส่าย คือกายกับใจ นี้ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย อันนี้ทำได้ กายร้อน แต่ใจไม่ร้อนก็ได้ กายเจ็บแต่ใจไม่เจ็บก็ได้ จะทำอย่างนี้ได้ ต้องอาศัยสติ ถ้าเรามีสติ เวลาเกิดความเจ็บความปวดขึ้นมา ก็ให้เห็นหรือรู้ทันความเจ็บความปวดนั้น อย่าปล่อยใจให้เข้าไปจมอยู่ในความเจ็บปวด ให้เห็นความเจ็บความปวดว่า มันเกิดขึ้นกับกาย แต่ว่าอย่าไปยึดติดถือมั่นว่าฉันเจ็บ หรือฉันเป็นผู้เจ็บ หรือว่าความเจ็บเป็นของฉัน ตรงนี้ต้อง อาศัยสติที่ค่อนข้างจะเข้มแข็งจับไว แต่เราก็สามารถฝึกได้ใน ชีวิตประจำวันแม้ในขณะที่กำลังเจ็บป่วย ถ้าเรามีสติขึ้นมา เราจะปล่อยวางได้ง่ายขึ้น เริ่มตั้งแต่การปล่อยวางความคิด ประุ่งแต่ง เช่น ความคิดฟุ้งซ่านว่าฉันเป็นมะเร็งหรือเปล่า ฉันจะตายดีไหม นี่เป็นความคิดประุ่งแต่งที่ทำให้เราทุกข์เพิ่มขึ้น

ทุกข์เวทนาหรือความเจ็บปวดเป็นสิ่งที่ปล่อยวางยาก แต่อย่างแรกที่เราสามารถทำได้คือปล่อยวางความคิดความนึก เวลาเราเผลอคิดฟุ้งซ่าน พอมีสติก็เห็นว่าความคิดนั้นเป็น

อันหนึ่ง ใจเป็นอีกอันหนึ่ง แต่ถ้าไม่มีสติก็ไปยึดว่าความคิด เป็นของฉัน ฉันเป็นผู้คิด ขนาดความคิดธรรมดาๆ เรายังไป ยึดเลย นับประสาอะไรกับความทุกข์ซึ่งมีแรงดึงดูดจิตใจ ได้มาก

คนเราพอยึดแล้ว เราไม่ได้ยึดแค่สิ่งดีๆ นะ สิ่งที่ไม่ดี เรายึด อย่าไปคิดว่าเรายึดแต่สิ่งที่ดีๆ เช่นทรัพย์สินเงินทอง คนรัก หรือความสุข สิ่งที่ไม่ดีคือความทุกข์ ความโกรธ ความเหินห่าง เรายึด ลองสังเกตดูถ้าเกิดมือเราไปถูกอุจจาระ หรือถูกน้ำปลา มันเหม็นไหม เรายังทำอะไร เรายังล้างมือ เอาสบู่มาขัดถู เอาน้ำมาล้าง เสร็จแล้วทำอะไรต่อ เรา เอามือมาดมไหม เรายังชอบกลิ่นอุจจาระกลิ่นน้ำปลา เพราะมันเหม็น แต่ก็ยังอดดมมันไม่ได้ พอรู้ว่ายังมีกลิ่น ติดมืออยู่ เรายังจะล้างต่อ ล้างเสร็จทำอะไร ก็เอามาดมอีก ทั้งๆ ที่ไม่ชอบกลิ่นที่ติดมือ แต่ก็ดมแล้วดมเล่า นี่เป็นการ ยึดติดอย่างหนึ่ง เหมือนลิ้นเวลาอมมันลูกกะปิ มันไม่ชอบกะปิ มากเลยมันก็เลยเอามือลูกับพื้นเพื่อกำจัดกะปิ ภูเสร็จก็จะ เอามือมาดม ดมเสร็จยังมีกลิ่นอีกก็จะลูใหม่ ลูกนกระทั่งผิว



เป็นแผลถลอกปอกเปิกก็ยังไม่เลิกลุญ คือยิ่งเกลียดกะปิกยิ่งดมกะปือยูนั่นแหละ

ถ้าเราโกรธใครเกลียดใครใจก็ยิ่งคิดถึงคนนั้น ความเจ็บก็เหมือนกันนะ ความเจ็บเป็นสิ่งที่เราไม่ชอบ แต่เรากียึดติดมันโดยไม่รู้ตัว พอเจ็บปวดขึ้นมา ใจก็จะจذبอยู่กับความเจ็บปวด ปวดตรงไหน ใจก็จะจذبแต่ตรงนั้น นี่เรียกว่ายึดติด สาเหตุที่ยึดติดก็เพราะไม่มีสติ แต่ถ้ามีสติเราจะปล่อยวางได้มากขึ้น เราจะเห็นทุกขเวทนาแต่ไม่เข้าไปยึดทุกขเวทนานั้น แต่ว่าสำหรับคนที่ยังไม่มีสติที่รวดเร็วฉับไวก็ต้องหาอะไรให้เป็นที่ยึดเหนี่ยวของใจเอาไว้ก่อน ใจจะได้ไม่จذبปักตรึงกับความเจ็บปวด

เวลาเจ็บปวดถ้าสติยังไม่มีกำลังพอที่จะดึงจิตออกมาจากความเจ็บปวดได้ ก็ควรหาสิ่งอื่นมาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เช่น นึกถึงพระพุทธรูป ท่องบทสวดมนต์ในใจ พอทำอย่างนี้จิตก็จะมีที่ยึดเหนี่ยว หรือจุดสนใจ ทำให้ไม่ไปสนใจความเจ็บปวด การทำให้จิตมีสมาธิกับอะไรสักอย่าง ทำให้ความรู้สึกเจ็บปวดลดลง ที่จริงนี้เป็นวิธีที่เราทำอยู่บ่อยๆ หรือเกิดขึ้นกับเราอยู่บ่อยๆ

เราเคยไหม นั่งเป็นชั่วโมงๆ โดยไม่รู้สึกเมื่อยเลย ทำไมถึงไม่เมื่อย เพราะว่ากำลังดูหนังฟังเพลง หรือกำลังเล่นไฟพอใจจดจ่ออยู่กับหนัง เพลง หรือไฟ ก็เลยไม่ไปรับรู้ความปวดเมื่อย ความปวดเมื่อยเกิดขึ้นแต่ใจไม่รับรู้ ก็เลยไม่ทุกข์ อันนี้เพราะว่าใจมีสิ่งยึดเกาะ แต่ว่าสำหรับคนป่วยสิ่งยึดเกาะที่ดีที่สุดก็น่าจะเป็นสิ่งที่เรานับถือ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราผูกพัน ทำให้ใจสบาย และปล่อยวางความเจ็บปวดได้

นอกจากความคิดปรุงแต่งและความเจ็บปวดที่ควรปล่อยวางแล้ว ยังมีอีกอย่างที่เราควรปล่อยวางด้วย นั่นคือความยึดถือในตัวฉันของฉัน หรือความยึดถือในตัวตน ซึ่งเป็นความยึดติดที่ลึกซึ้งที่สุด การยึดติดในตัวตนเป็นตัวการสำคัญของความทุกข์ ทั้งในยามปกติและยามเจ็บป่วย อย่างที่บอกไว้แล้วว่า เรามักยึดติดถือมั่นว่าร่างกายเป็นของฉัน เป็นตัวตนของฉัน ดังนั้นพอมันมีอันเป็นไป เราจึงทุกข์ระทม

การยึดถือในตัวตนเป็นเรื่องที่ต้องอาศัยปัญญาถึงจะปล่อยวางได้ นั่นคือเกิดปัญญาจนเข้าใจว่าไม่มีอะไรที่เป็นตัวฉันของฉัน แม้แต่ร่างกายนี้ก็ไม่ใช่ ความเข้าใจอย่างนี้



จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยความทุกข์ คือประสบกับความ
ผันผวนปรวนแปรจนเห็นชัดว่าไม่มีอะไรที่ยึดถือว่าเป็นตัวฉัน
ของฉันได้เลย พุทธอีกอย่างก็คือช่วงเวลาที่เราจะปล่อยวางได้ดี
ที่สุดก็คือตอนที่เรายุ่งๆ ทุกข์จนรู้ชัดว่าร่างกายนี้ไม่น่ายึดถือ

เรายึดติดถือมั่นในร่างกายนี้เนื่องจากเราคิดว่าร่างกาย
นี้เที่ยง เนื่องจากเราเห็นว่าร่างกายนี้เป็นสุข พุดง่าย ๆ ก็คือ
ว่าเราไปยึดเพราะเข้าใจว่ามันน่ายึด แต่เราไม่ได้เห็นว่ามันมี
โทษอย่างไรบ้าง เหมือนกับเราไปยึดเอาทรัพย์สมบัติว่าเป็น
ของฉันเพราะว่ามันให้ความสุขกับเรา แต่ถ้าเมื่อใดก็ตามที่เรา
รู้ว่าทรัพย์สมบัติทั้งหลายสร้างปัญหาให้กับเรา ทำให้เรากังวล
ทำให้เรากลุ้มใจ ทำให้เป็นทุกข์ เราก็จะสละหรือปล่อยวาง
ได้ง่าย ความยึดสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นได้เพราะเราไปเข้าใจว่า
สิ่งเหล่านั้นเป็นสุข เที่ยงแท้ เป็นตัวตน แต่เมื่อใดก็ตามที่เรา
เห็นว่ามันทุกข์เหลือเกิน ไม่จริงยั่งยืน ก็จะเห็นว่ามันไม่น่ายึด
ก็จะปล่อยวางได้

ในสมัยพุทธกาลมีหลายท่านที่บรรลุนิพพานได้ในยามที่
ป่วยหนัก ทั้งนี้เพราะท่านเห็นว่าร่างกายนี้เป็นทุกข์อย่างยิ่ง

เห็นชัดเจนเลยว่าสังขารไม่น่ายึดถือ อย่างเช่นพระติสสะ ซึ่งป่วยหนักมีแผลพุพองเต็มตัว ส่งกลิ่นเหม็น จนไม่มีใครอยากจะมาดูแล แม้กระทั่งพระด้วยกันก็เมิน จนกระทั่ง พระพุทฺธเจ้า ทราบข่าวจึงเสด็จมาดูแลเอาใจใส่ เช็ดเนื้อ เช็ดตัว ทำความสะอาดจีวรซึ่งเปรอะเปื้อนอุจจาระปัสสาวะ จนท่านรู้สึกดีขึ้น จากนั้นพระพุทฺธองค์ได้ตรัสว่า “อีกไม่นาน ร่างกายนี้ จักปราศจากวิญญาน ถูกทอดทิ้ง ทับถมแผ่นดิน เหมือนท่อนไม้ อันหาประโยชน์มิได้” พระติสสะได้พิจารณา ตามและประจักษ์ชัดด้วยตนเองว่าร่างกายนี้ไม่น่ายึดถือเลย พอท่านเห็นชัดปัญญาก็เกิด ปล่อยวางสังขารได้อย่างสิ้นเชิง ทำให้ท่านบรรลุอรหัตผลจางหะเดียวกับที่หมดลม

มีภิกษุสงฆ์บางท่านแกล้มมาก เดินกระเด้งกระแด้ง เดินแต่ละก้าวลำบากมาก มีคราวหนึ่งท่านเดินหกล้ม ตัวกระแทกพื้นปวด ในขณะที่นั้นเองก็ได้เห็นชัดว่า สังขารนี้ไม่เที่ยงเลยเต็มไปด้วยความทุกข์ ไม่น่ายึดถือเลย พอเห็นเช่นนี้ท่าน ก็ปล่อยวางและบรรลุธรรมในตอนนั้นเลย



เพราะฉะนั้นเวลาเราเจ็บป่วย ก็ขอให้ถือว่าร่างกายนี้ กำลังสอนธรรมแก่เรา ความเจ็บปวดกำลังสอนธรรมแก่เราว่า สิ่งขารนี้ไม่เที่ยงเลย ไม่น่ายึดถือ และยึดถือไม่ได้ด้วย การพิจารณาเช่นนี้อยู่เสมอช่วยให้เราปล่อยวางได้เร็วขึ้น และหลุดจากความทุกข์ได้ง่ายขึ้น

เวลาร่างกายเจ็บป่วยอย่าไปนึกว่าเราโชคร้าย เรา ทำกรรมอะไรไว้หนอถึงเจ็บถึงป่วย ลองพิจารณาใหม่ว่าความ เจ็บป่วยกำลังสอนธรรมะให้แก่เรา เขากำลังมาแสดงัจฉธรรม ให้เราเห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่น่ายึดถือ หากเราเปิดใจรับ ัจฉธรรม ก็จะช่วยให้เราเกิดปัญญาและสามารถปล่อยวางได้ คือไม่ยึดติดว่าร่างกายนี้เป็นฉันเป็นของฉัน ไม่ยึดติดว่าเป็น ตัวตน เราปล่อยวางร่างกายนี้ได้มากเท่าไร ใจเราก็จะเบา มากขึ้นเท่านั้น แม้ว่าร่างกายยังทุกข์อยู่ แต่เราไม่ยึดว่าความ เจ็บปวดเป็นของฉันไม่สำคัญมันหมายความว่าฉันปวดหรือฉันเจ็บป่วย

ตรงนี้แหละที่อยากจะให้ผู้เจ็บป่วยมองว่าธรรมชาติ กำลังมาเปิดใจให้เราค้นพบัจฉธรรม อาตมาอยากจะบอกว่า เรา สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ไม่ใช่เพราะเราหายแต่

เพราะเราปล่อยวางได้ ถ้าเราเป็นโรคภัยที่รักษาไม่หายก็อย่าไปเสียใจ ให้ตระหนักว่าที่เราทุกข์อยู่ตอนนี้ไม่ใช่ทุกข์เพราะโรค แต่เราทุกข์เพราะความยึดติด โรคอาจจะรักษาไม่หายแต่เราสามารถปล่อยวางความยึดติดได้ ถ้าเราปล่อยวางความยึดติดได้ โรคภัยก็ทำอะไรจิตใจเราไม่ได้อีกต่อไป ร่างกายแม้จะยังป่วยอยู่ แต่ใจไม่ได้ป่วยด้วย

หากทำได้อย่างนี้ ในที่สุดแม้กระทั่งความตายก็ทำอะไรจิตใจเราไม่ได้ เพราะเราปล่อยวางได้แล้ว คนเรากลับตายก็เพราะยังมีความยึดติด เรากลับความสูญเสียเพราะเรายังยึดติดสิ่งต่างๆ มากมาย เช่น ทรัพย์สินสมบัติ คนรัก แต่พอเราปล่อยวางสิ่งต่างๆ ได้ ความตายก็ไม่น่ากลัว ความตายกลับเป็นเครื่องเตือนใจที่ช่วยน้อมใจเราให้เกิดความสงบ

อาตมาได้กล่าวมาพอสมควรแล้ว คงจะเป็นคติธรรมให้ทุกท่านเกิดกำลังใจในการเรียนรู้วิธีปล่อยวางจากความทุกข์ เรียนรู้วิธีที่ปล่อยวางจากสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาเพื่อใจเราจะได้ค้นพบความสุข ความอิสระ ความโปร่งเบา ขอให้ทุกท่านได้ค้นพบภาวะเช่นนี้ด้วยตัวของท่านเองทุกคน.



คำถาม-คำตอบ

อยากให้พระอาจารย์อธิบายเรื่องการปล่อยวาง มันแปลว่าวางเฉยไม่ต้องทำอะไรหรือเปล่า แล้วมันจะไม่ใช่อุปสรรคต่อการทำงานหรือไม่?

การปล่อยวางไม่เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน กลับช่วยให้ทำงานได้ดีขึ้น แต่ต้องอธิบายก่อนว่าการปล่อยวางขณะทำงานนั้นมีสองความหมาย แบบที่หนึ่งคือปล่อยวางจากความยึดถือว่าเป็นฉันเป็นของฉัน แบบที่สองคือปล่อยวางจากความยึดถือในเป้าหมายหรือผลที่จะเกิดขึ้น

เอาแบบที่สองก่อน ถ้าเราทำงานด้วยความตั้งใจแต่ไม่ไปใส่ใจกับผลที่จะเกิดขึ้นข้างหน้า ใจเราจะสบายขึ้น เหมือนกับเราเดินทาง แม้เส้นทางจะไกลแต่ใจเราไม่ไปคิดถึงเป้าหมายว่าเมื่อไรจะถึง เมื่อไรจะถึง เรายังเดินต่อไปไม่หยุดการวางใจแบบนี้จะทำให้เราเดินได้สบายกว่า ในทางตรงข้ามถ้าเราเดินด้วยใจที่นึกถึงแต่เป้าหมาย คิดแต่ว่าเมื่อไรจะถึง เมื่อไรจะถึง เดินแบบนี้เราจะทุกข์มาก อย่างที่เรียกว่ายึดติดในผลหรือเป้าหมาย

เวลาทำงานเราจะทำงานอย่างมีความสุขหากทำด้วยใจที่ปล่อยวางจากอนาคต หรือจากจากผลที่จะเกิดขึ้น คือมันจะสำเร็จหรือไม่เป็นเรื่องอนาคต แต่ว่าตอนนี้ฉันขอทำอย่างเต็มที่ อาจจะไม่สำเร็จก็ได้เพราะมันมีเหตุปัจจัยต่างๆ มากมายที่ฉันควบคุมไม่ได้ แต่ว่าฉันก็จะพยายามทำอย่างเต็มที่ อันนี้เป็นวิธีการทำงานแบบพุทธ ตรงกับคติของจีนว่าการกระทำเป็นของมนุษย์ ส่วนความสำเร็จอยู่ที่ฟ้า นี่คือการความหมายหนึ่งของการปล่อยวาง คือปล่อยวางจากความคาดหวังในผล ให้อยู่กับปัจจุบัน ถ้าเรามั่นใจว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่เป็นของดีมีประโยชน์ก็ขอให้เราทำเต็มที่ ผลจะเกิดขึ้นอย่างไรอย่าไปสนใจ

ปล่อยวางอีกแบบคือปล่อยวางจากความยึดถือว่าเป็นฉันเป็นของฉัน คือบางครั้งเราไปเข้าใจว่าเราจะทำงานได้ดีก็ต่อเมื่องานนั้นเป็นของเรา แต่ถึงแม้มันไม่ใช่ของเรา เราก็ยังควรมีความรับผิดชอบต่อสิ่งนั้น เช่นเรายืมเงินเขามา เรายืมรถเขามา เรายืมโทรศัพท์เขามา ถึงแม้ว่าสิ่งที่เรายืมมาจะไม่ใช่ของเรา แต่เราต้องรับผิดชอบต่อดูแลสิ่งเหล่านั้นให้ไหม



คนที่บอกว่าในเมื่อสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ของฉัน ฉันไม่ดูแล แสดงว่า
เป็นคนที่ไม่รับผิดชอบ

การที่เราปล่อยวางสิ่งต่างๆ ว่าไม่ใช่ของเรา ไม่ได้
หมายความว่าเราไม่รับผิดชอบต่อสิ่งนั้น ความรับผิดชอบก็ยังมี
อยู่ถึงแม้ไม่ใช่ของเรา เราสามารถที่จะดูแลเอาใจใส่สิ่งต่างๆ
ได้โดยที่ ไม่ใช่ของเรา เรื่องของครอบครัวก็เช่นกัน ถึงแม้ลูก
ไม่ใช่ของเรา สามีภรรยาไม่ใช่ของเรา แต่ว่าเราก็ยังรับผิดชอบ
ดูแลเขา มีความเมตตากรุณาต่อเขา เราไม่ได้ทำเพราะ
ความยึดความติด เราทำเพราะเราเห็นว่าการทำสิ่งนี้เป็น
สิ่งที่ดี

การปล่อยวางไม่ได้หมายความว่าละทิ้งเรื่องความถูก
ความผิด ละทิ้งเรื่องความดีความชั่ว มันไม่ถึงขนาดนั้น
สิ่งไหนที่ดีสิ่งไหนที่เป็นประโยชน์เราก็ทำ แต่ว่าเราทำด้วย
ความไม่ยึดว่าถ้าลูกเป็นของเรา ลูกต้องเชื่อฟังฉันนะ ลูกอย่า
เถียงฉันนะ หากทำอย่างนี้เรียกว่ายึดติดแล้ว

คนที่คิดว่าการปล่อยวางคือการไม่รับผิดชอบ หรือการ
ไม่ทำอะไรเลย อันนี้เป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง มีคราวหนึ่ง

หลวงพ่อกาไปเยี่ยมไปดูแลลูกศิษย์ที่ฟ่านักตามกฎิต่างๆ ลูกศิษย์คนหนึ่งพักในกฎิตที่มีหลังคารั่ว ท่านก็ปล่อยให้ฝนรั่วลงมา ฝนรั่วตรงไหนก็ย้ายไปนั่งที่อื่นที่มันไม่รั่ว หลวงพ่อกาก็ถามพระรูปนั้นว่าทำไมถึงทำอย่างนั้น พระรูปนั้นตอบว่าผมปล่อยวางครับ หลวงพ่อกาจึงอธิบายว่าปล่อยวางในพุทธศาสนาไม่ใช่วางเฉยแบบควายนะ คือหลังคาเสียก็ต้องซ่อมถึงแม้ว่าไม่ใช่กฎิเรา ปล่อยวางไม่ได้แปลว่านิ่งดูตาย ไม่ทำอะไรเลย ปล่อยวางหมายถึงการปล่อยวางที่ใจ แต่ว่ายังกระทำด้วยความรับผิดชอบอยู่ เราต้องรู้จักแยกให้ถูก เราควรทำด้วยความรับผิดชอบแต่ด้วยใจที่ปล่อยวาง

ฉะนั้นการดูแลครอบครัว ทำงานการ เราควรทำอย่างเต็มที่ แต่ว่าใจไม่ไปยึดว่าเป็นฉันเป็นของฉัน ใครมาตำหนิงานการก็ไม่ต้องรู้สึกวามาตำหนิเรา เพราะงานนั้นไม่ใช่เรา ใครมาวิจารณ์งานก็ถือว่าดี เราจะได้แก้ไขให้งานออกมาดียิ่งขึ้น ไม่ใช่ว่าใครมาแตะงานฉันก็เท่ากับว่ามาวิจารณ์ฉัน เดียวนี้เราไปคิดกันแบบนั้นก็เลยทุกข์มาก ท่านอาจารย์พุทธทาสแนะว่า เวลาทำงานควรยกผลงานให้เป็นของความว่าง อย่ายึดติดว่าเป็นของฉัน มันจะทำให้ทุกข์



ถ้าเราทำแบบปล่อยวางก็จะทำงานการได้เป็นอย่างดี และมีความสุขด้วย ได้ทั้งสองอย่าง คืองานก็ได้ผล คนก็เป็นสุข ขอให้เข้าใจอย่างนี้ แต่เดี๋ยวนี้เราเข้าใจผิด ไปคิดว่าปล่อยวางคือปล่อยมือ ไม่เอาธุระ ถ้าพระพุทธรูปปล่อยวางอย่างนั้น พระองค์ก็จะไม่สอนคนนานถึง ๔๕ ปีหรอก พระพุทธรูปเจ้าทรงเป็นแบบอย่างของผู้ที่ทำงานอย่างปล่อยวาง

เมื่อกี้ที่บอกว่าปล่อยวางจากความคาดหวัง แสดงว่าผู้ป่วยที่เป็นผู้ป่วยระยะสุดท้ายหรือผู้ป่วยทั่วไป ถ้าเกิดว่าการมีความหวังหรือกำลังใจ ในทางพุทธศาสนาเขาให้พูดอะไรบ้างเกี่ยวกับความหวังของคนไข้

ความหวังก็มีประโยชน์ แต่ว่าถ้าเราไปหวังมากไปเราก็จะทุกข์เมื่อมันไม่เป็นไปตามความคาดหวัง ยกตัวอย่างง่ายๆ คนที่นั่งสมาธิด้วยความคาดหวังอยากให้ใจสงบ เขาจะนั่งสมาธิด้วยความทุกข์ เพราะใจไม่ยอมสงบ ยิ่งอยากสงบใจก็ยิ่งไม่สงบ ครูบาอาจารย์จึงสอนว่าให้ทำสมาธิด้วยใจที่ปล่อยวาง คือไม่ใช่ไม่นั่งนะ ปล่อยวางก็ยังคงต้องนั่งสมาธิแต่นั่งด้วยความไม่คาดหวัง

สำหรับคนธรรมดาเขายังต้องการความคาดหวัง เราให้กำลังใจเขาได้ ทั้งหมดที่พูดมา อาตมาพูดสำหรับคนที่พอจะเข้าใจเรื่องธรรมะแล้ว แต่สำหรับคนทั่วไป ความหวังก็ยังจำเป็นอยู่ อันนี้เราก็ต้องแนะนำตามลำดับขั้นของความเข้าใจของเขา คือดูว่าเขามีความเข้าใจในระดับไหน รู้จักทำใจขนาดไหน บางคนรู้ธรรมะดีแต่ว่าไม่รู้จักทำใจก็ได้ พอหมอบอกว่าเป็นมะเร็ง ก็เสียศูนย์หรือช็อกทันที ตอนนั้นสมองไม่รับรู้อะไรแล้ว แนะนำธรรมะอย่างไรก็ไม่รับ เขา ตอนนั้นอาจต้องการแค่คำปลอบโยนหรือกำลังใจ อันนี้เป็นธรรมดาอย่าไปคิดว่าคนที่เข้าใจธรรมะแล้ว เขาไม่ต้องการกำลังใจหรือคำปลอบโยน เขาก็ต้องการเหมือนกัน แต่ว่าอาจจะชั่วคราว พอเขาตั้งสติได้แล้ว ก็จะเปิดใจฟังธรรมะ หรืออาศัยธรรมะเข้ามาช่วยแก้ปัญหของตัวได้





Phanankhuti Chakkaphak

บัวหลวง-พืชมงคลวัดราชโอรส ภาพเขียนสีวัดโพธิ์ พันธุ์ศักดิ์ จักรกษพาก เจ้าของภาพ พ.ศ. ๒๕๕๕ จอมเมืองยศ สรรพสิทธิ์



ความตายนั้น

เราไม่สามารถรู้ได้ว่าจะมาเมื่อไร และเลือกไม่ได้

ว่าจะตายอย่างไร แต่เราสามารถเลือกได้

ว่าจะเผชิญกับความตายอย่างไร

ด้วยความสงบหรือตื่นตระหนก ด้วยความปล่อยวาง

หรือยื้อยุดสุดกำลัง



เตรียมใจในยามป่วยหนัก



ในยามเจ็บป่วย ผู้คนส่วนใหญ่ไม่ได้ทุกข์ที่กายเท่านั้น หากใจก็พลอยทุกข์ด้วย เช่น มีความวิตกกังวล เครียด หงุดหงิด หดหู่ หวาดกลัว ฯลฯ ใจที่เป็นทุกข์ย่อมทำให้ร่างกายเสื่อมทรุดลง หายยาก หรือฟื้นตัวได้ช้าลง ตรงกันข้ามใจที่สงบหรือเบิกบานจะช่วยทำให้ร่างกายหายเร็วขึ้น และเจ็บปวดน้อยลง

อย่างไรก็ตามโรคภัยไข้เจ็บในบางกรณีก็ไม่สามารถรักษาให้หายได้ และทำให้ร่างกายเสื่อมทรุดลงจนไม่สามารถฟื้นเป็นปกติได้ เช่น เป็นอัมพฤกษ์ หรือพิการ แม้กระนั้นใจก็ยังมีความสำคัญ ถ้าหากรักษาใจไว้ให้ดี เช่น มีความสงบ จดจ่อในสิ่งที่ดีงาม ความทุกข์ก็จะลดลง ไม่ทรมานทรมายหรือ กระสับกระส่าย



แม้ในกรณีที่เราป่วยที่สุดคือป่วยหนักจนมาถึงระยะสุดท้ายของชีวิต หมอ พยาบาล และเทคโนโลยีทั้งหลายอาจช่วยอะไรไม่ได้มากนัก แต่จิตใจของเราเองก็ยังสามารถเป็นที่พึ่งได้ ช่วยให้เป็นทุกข์น้อยลง และมีความสงบได้ในช่วงสุดท้ายของชีวิต

ด้วยเหตุนี้ในยามเจ็บป่วย การดูแลรักษาจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญไม่น้อยไปกว่าการดูแลรักษาร่างกาย บางครั้งอาจสำคัญกว่าด้วยซ้ำโดยเฉพาะเมื่อร่างกายไม่สามารถเยียวยาได้อีกต่อไป เมื่อมาถึงจุดหนึ่งของชีวิต ร่างกายมีแต่จะทรุดลง และทุกข์หนักขึ้นจนคุมไว้ไม่อยู่ แต่จิตใจของเราไม่ใช่เช่นนั้น สามารถเป็นสุขและสงบได้จวบจนวาระสุดท้ายของชีวิต

เมื่อป่วยหนักหรือเมื่อรู้ตัวว่าวาระสุดท้ายของชีวิตใกล้จะมาถึง จึงไม่ควรปล่อยเวลาให้เปล่าประโยชน์ แต่ควรใช้เวลาที่เหลืออยู่เพื่อรักษาจิตและเตรียมใจให้พร้อมสำหรับช่วงสำคัญที่สุดของชีวิต

ความตายนั้นเราไม่สามารถรู้ได้ว่าจะมาเมื่อไร และเลือกไม่ได้ว่าจะตายอย่างไร แต่เราสามารถเลือกได้ว่าจะเผชิญกับ

ความตายอย่างไร ด้วยความสงบหรือตื่นตระหนก ด้วยความ
ปล่อยวางหรือยึดติดสุดกำลัง

หากเราต้องการเผชิญกับความตายด้วยความสงบและ
ด้วยความรู้สึกปล่อยวาง เราต้องเตรียมใจเสียแต่วันนี้ ด้วย
วิธีต่อไปนี้

๑. ยอมรับความจริง

ความจริงอย่างหนึ่งของชีวิตก็คือเราทุกคนต้องตาย
ไม่มีใครที่จะหลีกเลี่ยงความตายได้ เมื่อคนเราต้องตายไม่ช้า
ก็เร็ว จึงควรเตรียมใจพร้อมรับความตายอยู่ตลอดเวลา และจะมี
เวลาใดเล่าที่การทำใจพร้อมรับความตายจะเป็นเรื่องเร่งด่วน
เท่ากับตอนที่กำลังป่วยหนัก เมื่อเราพร้อมรับความตาย
ความตายก็มีไข่เรื่องน่ากลัวอีกต่อไป

ตรงกันข้ามการไม่ยอมรับความตายทั้งๆ ที่วาระ
สุดท้ายใกล้เข้ามาทุกขณะมีแต่จะซ้ำเติมตัวเองให้เป็นทุกข์
มากขึ้น ยิ่งไม่ยอมรับความตาย ก็ยิ่งกลัวความตาย และยิ่ง
กลัวความตายมากเท่าไร ใจก็ยิ่งเป็นทุกข์มากเท่านั้น ฟังระลึก



ว่า ไม่มีอะไรน่ากลัวเท่ากับความกลัว แม้แต่ความตายก็
ไม่น่ากลัวเท่ากับความกลัวตาย

อย่างน้อยทุกคืนก่อนนอนควรทำให้สงบและนึกถึง
ความตายของตนว่าสักวันหนึ่งจะต้องมาถึง คืนนี้อาจเป็นคืน
สุดท้ายของตนก็ได้ หรือไม่ก็พิจารณาดังนี้ว่า

“ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง
ความตายเป็นของเที่ยง
อีกไม่นานร่างกายนี้
จักปราศจากวิญญาณ
ถูกทอดทิ้งทับถมแผ่นดิน
เหมือนท่อนไม้อันหาประโยชน์มิได้”

๒. จิตใจจดจ่อกับสิ่งดีงาม

ในภาวะที่ร่างกายของเรากำลังเจ็บปวดแปรปรวนอยู่นั้น
ความทุกข์ทรมานสามารถบรรเทาลงได้หากมีการเหนี่ยวนำ
จิตใจให้เป็นสมาธิหรือจดจ่อกับสิ่งดีงาม

มีหลายวิธีที่ช่วยให้จิตใจจดจ่อกับสิ่งดีงาม

ก. ระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์

สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราเคารพนับถือ อาจได้แก่ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พระโพธิสัตว์ หรือครูบาอาจารย์ผู้เป็น ปู่ขนานบุคคล การระลึกนึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ดังกล่าวจะช่วยให้ จิตใจสงบขึ้น หากมีพระพุทธรูปหรือรูปของพระโพธิสัตว์และ ครูบาอาจารย์ที่เคารพนับถือมาตั้งอยู่ในห้อง จะช่วยให้จิตใจมี สมาธิจดจ่อได้ดีขึ้น

ข. สวดมนต์

การสวดมนต์อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยเฉพาะบทที่ ขวนให้รำลึกถึงองค์คุณหรืออานุภาพแห่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ดังกล่าว ช่วยให้ศรัทธาในใจเพิ่มพูน ยังมีศรัทธามากเท่าไร จิตก็ยังเป็น สมาธิและสงบนิ่งได้เร็วมากเท่านั้น อีกทั้งยังช่วยให้เกิดกำลัง ใจในการเอาชนะความกลัวต่างๆ ที่รุมเร้า

ค. ฟังธรรม

การฟังธรรม ไม่ว่าจะจากเทป รายการวิทยุโทรทัศน์ หรือ จากผู้ที่เราเคารพนับถือโดยตรง (ซึ่งเป็นพระภิกษุหรือฆราวาส



ก็ได้) เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยน้อมจิตให้เป็นกุศล ได้ทั้งความสงบ กำลังใจ และเกิดปัญญา

พึงระลึกว่าในยามเจ็บป่วย ไม่ใช่แต่ร่างกายของเราเท่านั้นที่ต้องการยา ใจก็ต้องการยาที่เรียกว่าธรรมโอสธด้วย ธรรมหรือความรู้ความเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตเป็นเสมือนโอสธที่ไม่เพียงแต่เยียวยาจิตใจไม่ให้ทุกข์เท่านั้น หากยังเสริมสร้างจิตใจให้มีความเข้มแข็ง สามารถเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ได้ โดยเฉพาะความผันผวนปรวนแปรต่างๆ ในเวลาใกล้ตาย

สำหรับผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับการอ่านหรือฟังธรรม การได้สนทนากับกัลยาณมิตรผู้มีประสบการณ์หรือความเข้าใจในชีวิตเป็นบันไดไปสู่การมีใจไฝ่สดับธรรมะ

ง. ทำสมาธิ

อย่างไรก็ตามเราไม่ควรลืมว่า วิธีการสร้างความสงบในจิตใจที่ดีที่สุดคือการทำสมาธิภาวนา มีสมาธิภาวนาหลายแบบที่เราสามารถทำได้แม้ในขณะที่นอนอยู่บนเตียง เช่น การกำหนดหรือจดจ่อกับลมหายใจเข้าและออก การจดจ่อกับท้อง

ที่พองและยุบทุกครั้งที่เราหายใจเข้าและออก การกำหนดจิตอยู่กับอริยาบทหรือการเคลื่อนไหวของร่างกาย (เช่น การคลั่งนิ้ว ขยับมือไปมา)

มีสมาธิภาวนาอย่างหนึ่งที่ช่วยในการผ่อนคลายทั้งกายและใจ ได้แก่การกำหนดใจไปตามอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ปลายศีรษะจนถึงปลายเท้า โดยนอนและวางแขนไว้ข้างตัว เมื่อกำหนดใจที่ศีรษะก็ให้บริกรรมหรือนึกในใจไปด้วยว่า “ผ่อนคลาย” แล้วค่อยๆ เคลื่อนลงไปที่หน้าผาก คิ้ว คาง ใบหน้า ท้ายทอย ไหล่ แขน ศอก นิ้ว หน้าอก หน้าท้อง หลัง สะโพก ต้นขา เข่า น่อง ไปจนถึงฝ่าเท้าและนิ้วเท้า

ขณะที่บริกรรมนั้นก็ให้กลัมนึกในแต่ละจุดผ่อนคลายไปด้วยอย่างเต็มที่ ไร้ซึ่งการเกร็งหรือหดอ ส่วนไหนที่เจ็บปวดชัดเจน ก็ให้เวลานานหน่อย โดยอาจแผ่เมตตาหรือ “พูด” กับอวัยวะส่วนนั้นว่าขอให้หายเจ็บ กลับมาเป็นปกติไวๆ อาจเสริมด้วยจินตนาการในทางบวก เช่น หากเป็นโรคหัวใจ ก็นึกภาพหัวใจว่ากำลังมีความเข้มแข็งกระชุ่มกระชวย



หรือนึกภาพว่ามีเลือดและภูมิคุ้มกันต่างๆ หลังไหลเข้าไป
คุ้มครองป้องกันอย่างเต็มที่ จะนึกภาพให้เป็นเหมือนเทพนิยาย
เช่น มีเทวดา นางฟ้า หรืออัศวินม้าขาวกำลังขับไล่โรคร้าย
ออกไปจากหัวใจก็ได้

วิธีนี้สำหรับผู้ยังไม่คุ้นเคย อาจต้องมีคนช่วยกล่าวนำ
เพื่อให้จิตกำหนดตาม แต่หากทำคุ้นเคยแล้ว ก็สามารถ
ทำเองได้ หากจิตสงบและกายผ่อนคลาย ความเจ็บปวดจะ
ทุเลาไปได้มาก มีผู้ป่วยหลายคนที่ยายใจเหนื่อยหอบ กระสับ
กระส่าย เมื่อพยาบาลได้นำสมาธิด้วยวิธีนี้ ปรากฏว่าหายใจ
ช้าลง จิตใจสงบขึ้น

จ. ระลึกถึงความดีที่ได้ทำ

คุณงามความดีที่เราได้บำเพ็ญก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่เรา
ควรระลึกถึงด้วยความภาคภูมิใจ ในชีวิตของเราย่อมมีทั้ง
ความสำเร็จและความล้มเหลว แต่ไม่มีอะไรสำคัญเท่ากับความ
ดีที่ทำด้วยเจตนาบริสุทธิ์ ไม่ว่าจะเป็นความดีที่ทำกับลูก
กับหลาน กับพ่อแม่ กับคนรัก กับเพื่อนร่วมงาน ตลอดจน
ความดีที่ทำให้แก่ศาสนาและประเทศชาติ ความดี อาทิ

ความเสียสละ ความซื่อสัตย์สุจริต ความเอื้อเฟื้อ มีเมตตา เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ

ความดีเหล่านี้คือ “บุญ” ที่ไม่เพียงมีอานิสงส์ในภพหน้าเท่านั้น หากยังช่วยเราได้เมื่อวาระสุดท้ายใกล้มาถึง นั่นคือทำให้ใจเป็นกุศล ไม่หวนต่อภพใหม่ที่จะมาถึง

อย่างไรก็ตามพึงระลึกว่าความดีนั้นเราสามารถทำได้ตลอดเวลา แม้ในขณะที่นอนป่วย ก็ยังสามารถทำความดีได้ทั้งทางกาย วาจา และใจ นอกจากการทำใจให้เป็นกุศล รักษาวาจามีให้ไปเบียดเบียนใครแล้ว เรายังสามารถทำความดีทางกายได้ อาทิ การทำบุญแก่พระศาสนาสละทรัพย์เพื่อส่วนรวม หรือมอบเงินให้แก่คนที่ทุกข์ยาก

อย่าปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยที่เราไม่ได้ทำความดีเพิ่มเติม ความดีที่เราทำจะไม่ไปไหน แต่จะกลับมาจัดสรรใจเราให้เป็นสุขและสงบในที่สุด



๓. ปลดปล่อยสิ่งค้างคาใจ

อุปสรรคสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้จิตใจไม่เป็นสุข และทำให้อาการเจ็บป่วยทางกายกำเริบขึ้นก็คือ ความรู้สึก ห่วงกังวลและความรู้สึกที่ยังค้างคาใจ ความรู้สึกดังกล่าวเมื่อ เกิดขึ้นแล้วยังทำให้เรายอมรับความตายได้ยาก

ไม่มีใครยินดีที่จะจากบ้านไป ตราบใดที่ยังห่วงกังวล ผู้คนในบ้านฉันใด การจะจากโลกนี้ไปในขณะที่ยังมีสิ่งติดค้าง ใจอยู่ ย่อมเป็นเรื่องที่ไม่น่ายินดี ฉะนั้น แต่ในเมื่อเวลาจาก พรากใกล้จะมาถึงแล้ว ไม่มีอะไรดีไปกว่าการละวางความห่วงใย และสะสางเรื่องค้างคาใจให้หมดสิ้น

สิ่งที่เราควรปลดปล่อยไม่ให้ค้างคาใจได้แก่

ก. ภารกิจที่ยังไม่แล้วเสร็จ

ภารกิจดังกล่าวอาจได้แก่งานการที่รับผิดชอบอยู่ หนี้สินที่ยังไม่ได้ชำระ รวมถึงทรัพย์สินที่ยังไม่ได้แบ่งสัน ประการ หลังนี้เป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับผู้ที่เป็นพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ใน ครอบครัว ในขณะที่ยังมีความรู้สึกตัวอยู่ ควรจัดการให้แล้ว เสร็จ ข้อนี้อาจรวมถึงการกำหนดพิธีศพหรือวิธีการจัดการกับ

ศพของตน เนื่องจากบางคนไม่ต้องการให้ลูกหลานจัดงานศพอย่างสิ้นเปลือง ขณะที่บางคนต้องการอุทิศร่างของตนให้แก่โรงเรียนแพทย์

ข. ความรู้สึกผิด ความขุ่นเคืองโกรธแค้น ความน้อยเนื้อต่ำใจ

ความรู้สึกดังกล่าวแม้จะเกิดขึ้นมานานแล้ว แต่อาจฝังลึกและนอนเนื่อง ในยามใกล้ตายอาจผุดขึ้นมารบกวนจิตใจ และเป็นอุปสรรคต่อการไปสู่สุคติ ดังนั้นจึงควรปลดเปลื้องออกไปให้หมดสิ้นไปจากใจ

เมื่อรู้สึกผิดกับผู้ใดควรหาโอกาสขอโทษ หากขุ่นเคืองโกรธแค้นใคร ควรให้อภัยหรือให้อโหสิ จะได้ไม่ต้องมีเวรกรรมสืบต่อไปในปรภพ หากน้อยเนื้อต่ำใจผู้ใด ควรหาทางปรับความเข้าใจกับผู้นั้น หรือเผยความในใจกับเขาพร้อมกับให้อภัยไปด้วย

สำหรับผู้ที่ไม่มีความรู้สึกดังกล่าวต่อใครคนหนึ่ง เป็นการเฉพาะ เพื่อให้แน่ใจ ก็ควรกล่าวคำขอมาหรือขออโหสิกรรมจากเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายที่เราอาจล่วงเกินหรือ



เบียดเบียนไปโดยไม่รู้ตัวหรือระลึกรู้ไม่ได้ ขอให้อย่าได้มีเวร
มีกรรมต่อกันอีกเลย ให้อยู่เป็นสุขด้วยกันทั้งสิ้น

๔. ปลอ่ยวางทุกสิ่ง

ความรู้สึกรู้สึกค้างคาใจนั้นอาจไม่ได้มีกับทุกคนเมื่อใกล้ตาย
แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมีความห่วงกังวลคอยรบกวนจิตใจอยู่ได้แก่
ความห่วงกังวลลูกหลาน พ่อแม่ คนรัก ไปจนถึงความห่วง
กังวลในทรัพย์สิน และชื่อเสียงเกียรติยศ เป็นต้น ความห่วง
กังวลดังกล่าวย่อมทำให้อยู่และตายอย่างเป็นทุกข์

ผู้ที่ไม่ต้องการตายอย่างเป็นทุกข์จึงควรละความห่วงใย
ในสิ่งทั้งปวงให้ได้ สำหรับผู้ที่ระลึกรู้ถึงอนิจจังหรือความ
ไม่เที่ยงอยู่เสมอ การละวางย่อมทำได้ง่าย แต่ถึงแม้ไม่เคย
นึกถึงเลย นี่เป็นโอกาสสุดท้ายที่จะต้องเข้าใจและยอมรับ
ความจริงของชีวิตว่า ไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้ ไม่มีอะไรที่จีรัง
ความพลัดพรากเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ไม่ว่าจะรักและ
ผูกพันแค่ไหน ในที่สุดก็ต้องมีวันพลัดพรากจากกัน

ผู้ที่ห่วงกังวลลูกหลาน ควรพิจารณาว่า เราได้เลี้ยงดูเอาใจใส่เขามาตลอดชีวิตแล้ว ควรวางใจได้ว่าเราได้ทำหน้าที่ของเราอย่างดีที่สุดแล้ว ขอให้มีความเชื่อมั่นว่าความรักความเอาใจใส่ และการศึกษาที่เราได้มอบให้แก่เขา จะช่วยให้เขาอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุขและมั่นคงปลอดภัย

ผู้ที่ห่วงกังวลพ่อแม่ ควรพิจารณาว่า เราได้บำเพ็ญตนเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ เคารพและเชื่อฟังพ่อแม่ ทำความดีตามที่พ่อแม่สั่งสอน และเลี้ยงดูพ่อแม่เมื่อมีโอกาส ขอให้ภูมิใจในความดีที่เราได้ทำกับพ่อแม่ ขอให้มีความมั่นใจว่าท่านจะยังอยู่ต่อไปได้โดยไม่มีเรา เพียงแค่เราจากไปอย่างสงบก็ช่วยให้ท่านเป็นสุขอย่างยิ่งแล้ว

กับคนรักและมิตรสหาย ก็ควรพิจารณาปล่อยวางในลักษณะเดียวกัน ให้ระลึกว่าเราได้มีบุญวาสนาอยู่กับเขานานพอสมควรแล้ว หน้าที่ที่สมควรทำเราก็ได้ทำมามากพอแล้ว บัดนี้ถึงเวลาที่เราจะต้องลาจากไป ที่จริงเราก็เคยลาเขาเหล่านั้นมาก่อนแล้ว ครั้งนี้เพียงแต่ลาจากไปนานกว่าครั้งก่อนๆ เท่านั้น หากชาติหน้ามีจริง ก็คงได้พบกันใหม่



กับทรัพย์สินสมบัติและชื่อเสียงเกียรติยศ ก็ควรพิจารณาว่า สิ่งเหล่านี้มันเป็นของเราจริงหรือ เราเอามันไปด้วยได้หรือไม่ แท้จริงมันมาอยู่กับเราเพียงชั่วคราวชั่วคราวเท่านั้น ก่อนมาอยู่กับเรา มันก็เคยเป็นของคนอื่นมาแล้ว บัดนี้ถึงเวลาที่เราจะมอบให้คนอื่นดูแลและใช้ประโยชน์ต่อไป

ละความห่วงกังวลแม้กระทั่งในร่างกาย ขอให้พิจารณาว่าร่างกายนี้มีไฉ่ของเรา เราได้มาเปล่าๆ จากธรรมชาติผ่านมาทางพ่อแม่ บัดนี้ถึงเวลาที่จะคืนให้แก่ธรรมชาติไป ร่างกายนี้รับใช้เรามานานโดยไม่รู้จักหยุดหย่อน ถึงเวลาที่เขาจะได้พักผ่อนเสียที ปล่อยให้เขาได้กลับคืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ ในธรรมชาติ

การปลดปล่อยความกังวลและสิ่งค้างคาใจ มีความสำคัญอย่างมากในภาวะใกล้ตาย เพราะหากไม่ปลดปล่อยให้หมดสิ้น มันจะผูกพันมารบกวนจิตใจและยากที่จะจัดการกับมันได้ เนื่องจากผู้ใกล้ตายนั้นสติจะอ่อนมาก ความรู้สึกตัวจะเลือนราง ไม่มีแรงต้านทานความรู้สึกนึกคิดใดๆ ที่เกิดขึ้นจึงอ่อนไหวและกระพือได้ง่าย เมื่อจิตใจไม่เป็นสุข ถูก

รบกวน ด้วยความรู้สึกที่เป็นอกุศล หากสิ้นลมในตอนนั้น ก็จะไปสู่สุคติหรืออบายภูมิ

๖. สร้างบรรยากาศที่สงบ

ในทางพุทธศาสนาถือว่า สภาพของจิตก่อนตายนั้นเป็นตัวกำหนดว่าผู้ตายจะไปสู่สุคติหรือสุคติ อากาหรหรือพฤติกรรมของจิตก่อนตายนั้นจัดว่าเป็น “อาสันนกรรม” หรือกรรมใกล้ตาย โดยทั่วไปแล้วอาสันนกรรมย่อมให้ผลก่อนกรรมใดๆ ท่านเปรียบเหมือนโคที่ยัดเยียดอยู่ในคอก หากประตูคอกเปิดออก ตัวที่อยู่ใกล้ประตู ย่อมออกมาก่อน นั้นหมายความว่าหากต้องการไปสู่สุคติ กรรมสุดท้าย ก่อนตายนั้นจะต้องเป็นกุศลกรรม กล่าวอีกนัยหนึ่ง ก่อนสิ้นลม เราควรระลึกถึงสิ่งที่เป็นกุศล หรือมีจิตที่เป็นกุศล

ด้วยเหตุนี้บรรยากาศรอบตัวผู้ใกล้ตายจึงเป็นสิ่งสำคัญ จิตที่เป็นกุศลจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยบรรยากาศที่มีความสงบเงียบ ไม่อึกทึกครึกโครม โดยที่ลูกหลานญาติมิตรนอกจากจะไม่ร้องไห้ฟูมฟายหรือทะเลาะเบาะแว้งกันแล้ว ยังช่วยเป็น



กำลังใจให้ผู้ป่วยและเหนี่ยวนำใจเขาให้จดจ่อกับสิ่งดีงาม โดยเฉพาะ ในยามใกล้สิ้นลมมีผู้มาเตือนสติให้ปล่อยวาง ความห่วงกังวลทั้งปวง ดังนั้นสมัยก่อนจึงมักนิมนต์พระ มาบอก “อะระหัง” ให้แก่ผู้ใกล้ตาย เพื่อให้ใจน้อมสู่ความ พ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง

บรรยาการดังกล่าวหากผู้ใกล้ตายต้องการให้เกิดขึ้น ควรเตรียมการเสียแต่เนิ่นๆ เช่น ขอร้องให้ผู้มาเยี่ยมอดกลั้น ต่อความเศร้าโศก ไม่ทำลายบรรยาการที่สงบ มาร่วมกันทำ สมาธิหรือสวดมนต์ข้างเตียงตามโอกาส

เราไม่อาจเลือกเวลา สถานที่ และลักษณะการตายได้ แต่อย่างน้อยเราก็สามารถเลือกได้ว่าจะเผชิญกับความตาย ด้วยจิตใจอย่างไร ด้วยอาการนิ่งสงบหรือตื่นตระหนก ด้วยการปล่อยวางหรือดิ้นรนขัดขืน นี่คือสิทธิที่มนุษย์ทุกคน สามารถเลือกได้ไม่ว่าชะตากรรมในวาระสุดท้ายจะเป็นเช่นไร ไม่ว่าจะประสบกับสถานการณ์เช่นใด มันก็ไม่สามารถ ยัดเยียดความทุกข์ให้แก่เราได้

เราทุกคนสามารถนำพาจิตใจให้เป็นอิสระจากความ
ทุกข์ได้ แม้กายจะทุกข์ก็ตาม นี่คือนิสรภาพที่เราทุกคน
สามารถเข้าถึงได้ แม้ในวาระสุดท้ายของชีวิต



บทสวดมนต์ เพื่อการอบรมจิตภาวนา



แท้จริง บทสวดมนต์ในพระพุทธศาสนาทุกบท ล้วนแต่ส่งเสริมเกื้อกูลต่อการฝึกอบรมจิต หรือต่อการปฏิบัติภาวนาทั้งสิ้น ผู้ใดสามารถสวดได้ประจำวัน โดยเฉพาะสวดก่อนนอนก็จะเป็นเครื่องบริหารจิต หรือพัฒนาจิตของตนเองได้เป็นอย่างดี เพราะนอกจากจะทรงจำคำสอนของพระพุทธศาสนาไว้ได้แล้ว ก็ย่อมก่อให้เกิดบุญกุศลทุกครั้งที่ได้สวดด้วย ทั้งยังสามารถทำจิตให้สงบ สะอาด และเข้มแข็งขึ้นอีกด้วย แต่ในที่นี้จะนำมากล่าวเฉพาะที่จำเป็นมาก ซึ่งนักปฏิบัตินิยมใช้กันอยู่ และเกื้อกูลต่อการปฏิบัติกรรมฐานโดยตรงเท่านั้น

เริ่มต้นด้วยการจุดธูปเทียนบูชาพระ (หากมีธูปเทียนที่บูชาพระ และเวลาเพียงพอ)



คำนมัสการพระรัตนตรัย

(บูชาพระพุทธเจ้า)

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ะคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์,

ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

พุทัง ะคะวันตัง อะภิวาเทมิ,

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า

ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ)

(บูชาพระธรรม)

สวากขาโต ะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้

ดีแล้ว,

ธัมมัง นะมะสามิ,

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)

(บูชาพระสงฆ์)

สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาระกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

ปฏิบัติดีแล้ว,

สังฆัง นะมามิ,

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

คำนมัสการพระพุทธคุณเบื้องต้น

นะโม ตัสสะ ะคะวะโต

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่พระผู้มี

พระภาคเจ้าพระองค์นั้น

อะระหะโต

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธัสสะ

ผู้ตรัสรู้ได้โดยพระองค์เอง.

(๓ ครั้ง)

คาถากันโรคภัยไข้เจ็บ

ลักกัต์วา พุทธะระตะนัง	โอสะถัง อุตตะมัง วะรัง,
หิตัง เทวะมะนุสสานัง,	พุทฺธะเตเชนะ โสตถินา,
นัสสันตูปัททะวา สัพเพ,	ทุกขา วุปะสะเมนตุ เมฯ
ลักกัต์วา ธัมมะระตะนัง	โอสะถัง อุตตะมัง วะรัง,
ปะริฬาหุปะสะมะนัง,	ธัมมะเตเชนะ โสตถินา,
นัสสันตูปัททะวา สัพเพ,	ภะยา วุปะสะเมนตุ เมฯ
ลักกัต์วา สังขะระตะนัง	โอสะถัง อุตตะมัง วะรัง,
อาหุเนยยัง ปาหุเนยยัง,	สังขะเตเชนะ โสตถินา,
นัสสันตูปัททะวา สัพเพ,	โรคา วุปะสะเมนตุ เมฯ

เพราะการทำความเคารพพระพุทธรัตตะ อันเป็นดัง
 โอสถขนานเอกประเสริฐยิ่ง ยังประโยชน์เกื้อกูลให้สำเร็จแก่
 เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เพราะเดชแห่งพระพุทธรเจ้า ขอ
 อุปัทวะทั้งหลายทั้งปวงจงพินาศไป ขอทุกข์ทั้งหลายของเรา
 จงสงบระงับโดยความสวัสดิ์

เพราะการทำความเคารพพระธรรมรัตนะ อันเป็นดัง
โอสถขนานเอกประเสริฐยิ่ง สำหรับความสงบระงับความ
กระวนกระวาย เพราะเดชแห่งพระธรรม ขออุปัทวะทั้งหลาย
ทั้งปวงจงพินาศไป ขอภัยอันตรายทั้งหลายของเราจงสงบระงับ
ไปโดยความสวัสดิ

เพราะการทำความเคารพพระสังฆรัตนะ อันเป็นดัง
โอสถขนานเอกประเสริฐยิ่ง ผู้ควรค่าแก่การบูชา ควรค่า
แก่การต้อนรับด้วยวัตถุสิ่งของ เพราะเดชแห่งพระพระสงฆ์
ขออุปัทวะทั้งหลายทั้งปวงจงพินาศไป ขอโรคทั้งหลายของเรา
จงสงบระงับไปโดยความสวัสดิ*

พระคาถาบทนี้ เป็นพระคาถาที่สมเด็จพระสัมมา
สัมพุทธเจ้า ทรงประทานให้ได้ท่องบ่นกัน (พระคาถาบทนี้
ส่วนมากมีค้อยทราบกัน ไปสวดแต่บทอาณิสสก็กันเสียหมด)
ผู้ใดหมั่นสวดพระคาถานี้ จะระงับโรคภัยไข้เจ็บทั้งอายุก็จะ
ยืนยาว ไข้เสกยากินแก้โรคก็ได้ และผู้ใดได้สวดเจริญอยู่เป็นนิจ
นอกจากจะปราศจากโรคภัยไข้เจ็บรบกวนแล้ว ยังแคล้วคลาด
จากภัยต่างๆ เช่น ราชภัย โจรภัย อีกด้วยฯ

* อุโพธิ์ รักรธรรมจริง ถอดความภาษาไทย



โพชฌังคปริตร

โพชฌังโค สะติสังขาโต	ธัมมานัง วิจะโย ตะถา
วิริยัมปติปปัสสัทธิ-	โพชฌังคา จะ ตะถาปะเร
สละมาธูปะกัชะโพชฌังคา	สัตเตเต สัพพะทัสสินา
มุนินา สัมมะทักขาตา	ภาวิตา พะหุลิกะตา
สังวัตตันติ อะภิญญายะ	นิพพานายะ จะ โพธิยา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ
เอกัสมิง สะมะเย นาโถ	โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง
คิลาเน ทุกขิเต ทิสฺวา	โพชฌังเค สัตตะ เทสะยิ
เต จะ ตัง อะภินันทิตฺวา	โรคา มุจจิงสุ ตังขะณ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ
เอกะทา ธัมมะราชาปิ	เคลัญญะนาภิปปิโต
จุนทัตถะเรนะ ตัญญะวะ	ภะณาเปตฺวานะ สาทะรัง
สัมโมทิตฺวา จะ อาพาธา	ตัมहा วุฏฐาสิ ฐานะโส
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ
ปะหีนา เต จะ อาพาธา	ติณณันนัมปิ มะหะสิณัง
มัคคาหะตะกิเลสาวะ	ปัตตานุปปัตติธัมมะตัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

โพชนังคปริตร

(แปล)

โพชนังค ๗ ประการ คือ สติสัมโพชนังค ธรรมวิจยสัมโพชนังค วิริยสัมโพชนังค ปิติสัมโพชนังค ปัสสัทธิสัมโพชนังค สมาธิสัมโพชนังค อุเบกขาสัมโพชนังคเหล่านี้ อันพระมุนีเจ้าผู้เห็นธรรมทั้งสิ้น ตรัสไว้ชอบแล้ว อันบุคคลมาเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อนิพพาน และเพื่อความตรัสรู้ ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

สมัยหนึ่ง พระโลกนาถเจ้า ทอดพระเนตรพระมหาโมคคัลลานะ และพระมหากัสสปะ อาพาธได้รับทุกขเวทนาแล้ว ทรงแสดงโพชนังค ๗ ประการ ท่านทั้ง ๒ ขึ้นชมภาษิตนั้น หายโรคในขณะนั้น ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ครั้งหนึ่ง แม้พระธรรมราชา อันความประจวบเปียดเปียนแล้ว รับสั่งให้พระจุนทเถระ แสดงโพชนังคนั้นโดยเอื้อเฟื้อ ก็ทรงบันเทิงพระหฤทัย หายประจวบโดยพลัน ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ก็อาพาธทั้งหลายนั้น อันพระมหาฤๅษีทั้ง ๓ องค์ ละได้
แล้ว ถึงความไม่บังเกิดเป็นธรรมดา ดุจกิเลสอันมรรคกำจัดแล้ว
ด้วยคำสัจย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

พุทโธ เม นาโถ

ธัมโม เม นาโถ

สังโฆ เม นาโถ

พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์
เป็นที่พึ่งที่ระลึกของเราตลอดชีวิต

ธรรมะสำหรับผู้ป่วย

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนสิทธิ์เพื่อการจำหน่าย

จำนวนพิมพ์ ๒๐,๐๐๐ เล่ม

๕ ธันวาคม ๒๕๕๓

ผู้อุปถัมภ์การพิมพ์

ร.พ.ร้อยเอ็ด-ธนบุรี และญาติมิตร

ที่ปรึกษา

คุณบัณฑิต ณะแพสย์, ดร.ปฐมพงษ์ โพธิ์ประสิทธิ์นันท์

บรรณาธิการ

คุณงามศรี สุขุมพัฒน์

ภาพปกและศิลปกรรมภายในเล่ม

ดร.ขจร ณะแพสย์, คุณชนนันท์ งามสามพราน

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่การพิมพ์

คุณปราโมทย์ เพ็งโคตร, คุณอุโพธิ์ รักธรรมจริง,

คุณบำรุง พิล่า, คุณอัมพร คำเรือง, คุณศรีทอง ศรีวรรรณกุล

สถานที่พิมพ์

โรงพิมพ์หามกุฏราชวิทยาลัย ๑๒๙ หมู่ ๓ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๓๗๓-๔

ISBN : 978-616-208-030-2

คณะผู้จัดทำมอบหนังสือ ธรรมะสำหรับผู้ป่วย เป็น
ธรรมทานไว้ประจำ ณ โรงพยาบาลดังต่อไปนี้

- ✿ โรงพยาบาลประจำจังหวัดทั่วประเทศ
- ✿ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
- ✿ โรงพยาบาลรามาธิบดี
- ✿ โรงพยาบาลพระมงกุฎฯ
- ✿ โรงพยาบาลราชวิถี
- ✿ โรงพยาบาลศิริราช
- ✿ โรงพยาบาลวชิระ
- ✿ โรงพยาบาลภูมิพล
- ✿ สถาบันมะเร็งแห่งชาติ
- ✿ โรงพยาบาลสงฆ์
- ✿ โรงพยาบาลกลาง กรมราชทัณฑ์
- ✿ โรงพยาบาลตำรวจ
- ✿ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา
- ✿ ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก พุทธมณฑล
- ✿ และ โรงพยาบาลชุมชนทั่วประเทศ

รายละเอียดที่ได้ทำหนังสือธรรมะ

ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๔๘	สวดมนต์ สมาธิ วิปัสสนา รักษาโรคได้
ผู้เขียน	พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่ोजรัล)
	เรียบเรียงโดย ดร.พินิจ รัตนกุล
จำนวนพิมพ์	๑๐,๐๐๐ เล่ม
ครั้งที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๔๙	ความเจ็บไข้มาเตือนให้ฉลาด
ผู้เขียน	พระธรรมโกษาจารย์ (ท่านพุทธทาสภิกขุ)
จำนวนพิมพ์	๑๐,๐๐๐ เล่ม
ครั้งที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๕๐	ธรรมโอสถ
ผู้เขียน	สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช
จำนวนพิมพ์	๑๐,๐๐๐ เล่ม
ครั้งที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๕๑	กายหายไข้ ใจหายทุกข์
ผู้เขียน	พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)
จำนวนพิมพ์	๑๐,๐๐๐ เล่ม
ครั้งที่ ๕ พ.ศ. ๒๕๕๒	ป่วยแต่กาย ใจสบาย
ผู้เขียน	พญ.อมรา มลิล
จำนวนพิมพ์	๑๗,๐๐๐ เล่ม
ครั้งที่ ๖ พ.ศ. ๒๕๕๓	ธรรมะสำหรับผู้ป่วย/ชีวิตีธรรมะฯ
ผู้เขียน	พระไพศาล วิสาโล
จำนวนพิมพ์	๒๐,๐๐๐ เล่ม
ชีวิตีจำนวน	๒๐,๐๐๐ แผ่น

รายชื่อผู้ร่วมอนุโมทนาพิมพ์หนังสือและซีดีเสียง
“ธรรมะสำหรับผู้ป่วย” จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม

๑. เจ้าคุณพระอมรโสมณ
๒. บริษัท โรงพยาบาลร้อยเอ็ด-ธนบุรี จำกัด
๓. คุณบัณฑิต ธนะแพสย์
๔. คุณบั๊กแซ แซ่ฮ้ง
๕. คุณงามศรี สุขุมพัฒน์
๖. คุณพันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก
๗. คุณรัตยา เจริญเสาวภาคย์
๘. คุณทิพอาภา ตั้งศิริกุล
๙. คุณจินตนา ตั้งศิริกุล
๑๐. คุณจิตติมา เขิดตระกูลเกียรติ
๑๑. คุณสุพรรณา ไกละวิทย์มงคล
๑๒. คุณชูศรี ศรีศุภกัลป์
๑๓. ทพญ.บุญพริ้ม ปฏีรูปานุสร
๑๔. ทพญ.ลักคณา ศรีวีโรจน์
๑๕. Mrs. Netty Kroon-van den Nosterum
๑๖. Dr. Eugene Dyonisus Maria Bernadette Kroon
๑๗. คุณธนรัช-คุณเตชินี ชื่นแย้ม
๑๘. คุณเยาวภา เมธมาลี
๑๙. พระ Robert Llyod
๒๐. พระ John Ingis
๒๑. คุณวิระวรรณ อามระดิษ
๒๒. ดร.ไกล่รุ่ง อามระดิษ
๒๓. คุณกิตติพจน์ หงษ์สมบัติ
๒๔. คุณวิระวรรณ ธรรมารักษ์

๒๕. คุณสมบัติ วรามิตร
๒๖. คุณชะม้อย วรามิตร
๒๗. คุณประวีตร อธิรัตน์ และครอบครัว
๒๘. คุณวิโรจน์-พญ.รุจิรา สุริยวนากุล
๒๙. นพ.ณรงค์-คุณสุกัญญา อึ้งตระกูล และครอบครัว
๓๐. คุณเสถียร-คุณสมจิตต์ ขาติปัญญากร และครอบครัว
๓๑. คุณรัชนี แสงยงค์ และครอบครัว
๓๒. ดร.ธีระ ชัยคนารักษ์กุล
๓๓. คุณสุรสิทธิ์ ไรจน์นก
๓๔. คุณเชียมจุ ไรจน์นก
๓๕. นพ.บรรลือ สุวรรณชาติ
๓๖. พญ.ภาวิไล สุวรรณชาติ
๓๗. นพ.ภาสกรณ สุวรรณชาติ
๓๘. พญ.จิติกานต์ สุวรรณชาติ
๓๙. นศพ.ภาคพล สุวรรณชาติ
๔๐. นพ.บรรพจน์ สุวรรณชาติ
๔๑. ทพญ.จิราภรณ์ สุวรรณชาติ
๔๒. คุณวิกรม สุวรรณชาติ
๔๓. คุณวิมลศิริ สุวรรณชาติ
๔๔. คุณทองคำดี สุวรรณชาติ
๔๕. คุณนฤมล สุวรรณชาติ
๔๖. นศพ.ศุภาวิชัย สุวรรณชาติ
๔๗. คุณฉัตรชัย สุวรรณชาติ
๔๘. ทพ.ธีระ-ทพญ.นิรมล ลีลาอดิศร และครอบครัว
๔๙. คุณวารุณี ธนะแพสย์
๕๐. ทพ.สุวัฒน์-ทพญ.ฉวีวรรณ ภัคดีธนากุล
๕๑. คุณปวินท์ ภัคดีธนากุล
๕๒. คุณปภาดา ภัคดีธนากุล

๕๓. ขวาลิต-วิลาสินี ธนะแพสย์ และครอบครัว
๕๔. คุณขจร ธนะแพสย์
๕๕. พญ.กัญจณี ธนะแพสย์
๕๖. พ.ต.นพ.ประพันธ์ กิตติวรวิทย์กุล
๕๗. คุณสิรินีย์ ธนะแพสย์
๕๘. คุณศุภศิษฏ์ จงจิตร
๕๙. นพ. พฤทธิ ธนะแพสย์
๖๐. นพ.กฤษดา มโนรัตน์
๖๑. คุณนิภา มโนรัตน์
๖๒. นศพ.นงัฐมณ มโนรัตน์
๖๓. นพ.พิจน ว่องไวทยกรกุล
๖๔. คุณนลินี ว่องไวทยกรกุล
๖๕. คุณพรพร ว่องไวทยกรกุล
๖๖. นพ.ศิโรตม์ สิ้นธนนท์สกุล
๖๗. คุณวชิราพร วัตตธรรม
๖๘. คุณศักดา วัตตธรรม
๖๙. ด.ช.ณภัทรขจร วัตตธรรม
๗๐. ด.ญ.ณภัทรสรา วัตตธรรม
๗๑. คุณรุ่งเพชร ธีระรัตนกุลชัย
๗๒. คุณสุวรรณ์ ธีระรัตนกุลชัย และครอบครัว
๗๓. คุณละม่อม เล่าห์ทวี
๗๔. คุณเสาวนีย์ สุริยาประภา
๗๕. คุณประกอบ-คุณทัศนีย์ พันธุ์พิเชฐ
๗๖. คุณมินทร์ พันธุ์พิเชฐ
๗๗. คุณยิ่งทิพย์ พันธุ์พิเชฐ
๗๘. คุณสอน วงศ์วี

๗๙. คุณบังอร วงศรี
๘๐. คุณพรสันต์-คุณศิริพร ชัยสมบุญ
๘๑. คุณวรงค์-จิตรลดา นิภากรพันธ์
๘๒. คุณกมลასน์-คุณสุจิตรา หรวรรณะ
๘๓. ดร.พรเพ็ญ สดศรีชัย
๘๔. ดร.ชญาวดี ชัยอนันท์
๘๕. คุณพรนภา ลีลาพรชัย
๘๖. คุณนงนุช บุญกาญจน์พานิชย์
๘๗. คุณธาริต วสุพงศ์โสธร
๘๘. ดร.ชัยพัฒน์ พูนพัฒน์พิบูลย์
๘๙. คุณณัฐกานต์ วรสง่าศิลป์
๙๐. คุณศศิวิดี นาคสกุล
๙๑. คุณนิรมล สุทธิบุญ
๙๒. คุณมณีฉาย ไชยนุวัติ
๙๓. คุณบรรจง มานะคุณ
๙๔. คุณคมเพชร กรองกระจำ
๙๕. คุณสุพิชา พันธเสน
๙๖. คุณณรงค์ ธนาวิลาส
๙๗. คุณเสาวภาคย์ ทะประสพ
๙๘. คุณภาควันต์ ชันธ์เครือ
๙๙. คุณชิงชัย ศรีประสิทธิ์
๑๐๐. คุณแม่อ่อน ยอดนครจง
๑๐๑. คุณวีณา พุ่มท้าว
๑๐๒. ด.ช.พิทยา หยั่งนา
๑๐๓. คุณสดไส เสมสง่า
๑๐๔. คุณพนิดา เสมสง่า



พระไพศาล วิสาโล

เดิมชื่อ ไพศาล วงศ์วรวิสิทธิ์ เป็นชาวกรุงเทพฯ เกิดเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๐ สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ แผนกศิลปะ จากโรงเรียนอัสสัมชัญ และสำเร็จการศึกษาระดับอุดมศึกษาจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาประวัติศาสตร์ ระหว่างเรียนที่ธรรมศาสตร์ เคยเป็น สารานุกรมปาจารย์สาร (๒๕๑๘-๒๕๑๙) และเป็นเจ้าหน้าที่ กลุ่มประสานงานศาสนาเพื่อสังคมตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๙ (จนถึงปี พ.ศ. ๒๕๒๖) โดยมีบทบาทร่วมในแนวทางอหิงสา ต่อเหตุการณ์ ๖ ตุลาคม ๒๕๑๙ จนเป็นเหตุให้ถูกล้อมปราบภายในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และถูกคุมขัง ในเรือนจำเป็นเวลา ๓ วัน

ต่อมา ในปี ๒๕๒๖ อุปสมบท ณ วัดทองนพคุณ กรุงเทพมหานคร เรียนกรรมฐานจากหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ วัดสนามใน ก่อนไปจำพรรษาแรก ณ วัดป่าสุคโต อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ โดยศึกษาธรรมกับหลวงปู่คำเขียน สุวณฺโณ จนถึงปัจจุบัน

ปัจจุบันเป็นเจ้าอาวาสวัดป่าสุคโต แต่ส่วนใหญ่พำนักอยู่ที่วัดป่ามहांวัน อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ โดยจำพรรษาสลับระหว่างวัดป่าสุคโต กับ วัดป่ามहांวัน

นอกจากการจัดอบรมปฏิบัติธรรมและการพัฒนา จริยธรรมแล้ว พระไพศาลยังเป็นประธานเครือข่ายพุทธิกา กรรมการมูลนิธิโกมลคีมทอง กรรมการมูลนิธิสุขภาพไทย กรรมการมูลนิธิสันติวิถี กรรมการสถาบันสันติศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น กรรมการสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยขอนแก่น และกรรมการสภาสถาบันอาศรมศิลป์

ทุกวันนี้ พระไพศาลยังเขียนหนังสือและบทความอยู่เป็นประจำ ผลงานที่ผ่านมา ได้แก่ งานเขียนและงานบรรยายจำนวน ๑๐๒ เล่ม งานเขียนร่วม ๒๐ เล่ม งานแปลและงานแปลร่วม ๙ เล่ม งานบรรณาธิกรณ และบรรณาธิกรณร่วม ๗ เล่ม

ล่าสุดพระไพศาล ได้รับ “รางวัลศรีบูรพา”

ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๓

